Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

2/76

সাধনা

ভাইজী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

Book should be returned by date (last) noted below
No.

'আত্মাপ্যেবাসি মাতঃ, পরমিহ ভবতী
ত্বৎপরং নৈব কিঞ্চিৎ।
শ্রীমচ্ছঙ্করাচার্য্য

মা, তুমিই আমাদের আত্মা। তুমিই আমাদের পরম তত্ত্ব।
তোমা অপেক্ষা আমাদের সর্ব্বোত্তম শ্রেয় ও
প্রিয় বস্তু আর নাই।

'উদ্ধরেদাত্মনাত্মানং নাত্মানমবসাদয়েৎ'
গীতা ৬।৪

আত্মশক্তির প্রভাবে চিত্ত অন্তর্ম্মুখী ক'রে সংসারের উর্দ্ধে
স্থাপন করো। বহির্ম্মুখে বিষয়াসঙ্গে আত্মাকে
অবসিত করো না।

প্রকাশক
শ্রীমদ্ ব্রহ্মচারী যোগেশ
শ্রীমদ্ ব্রহ্মচারী কমলাকান্ত

বারো আনা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

1.৩ ৫৭৮৬ 2/76

মঙ্গলাচরণ।

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ॥   ওঁ নমো নারায়ণায় ॥

ধ্যেয়ঃ সদা সবিতৃমণ্ডলমধ্যবর্ত্তী
নারায়ণঃ সরসিজাসনসন্নিবিষ্টঃ।
কেয়ূরবান্ কনককুণ্ডলবান্ কিরীটী
হারী হিরণ্ময়বপুর্ধৃতশঙ্খচক্রঃ ॥

*   *   *   *

ধাম্না স্বেন সদা নিরস্তকুহকং সত্যং পরং ধীমহি।

*   *   *   *

ধ্যেয়ং সদা পরিভবঘ্নমভীষ্টদোহং তীর্থাস্পদং শিববিরিঞ্চিনুতং শরণ্যং,
ভৃত্যার্ত্তিহং প্রণতপালভবাব্ধিপোতং বন্দে মহাপুরুষ তে চরণারবিন্দং।
ত্যক্ত্বা সুদুস্ত্যজসুরেপ্সিত-রাজ্যলক্ষ্মীং ধর্ম্মিষ্ঠ আর্য্যবচসা যদগাদরণ্যং,
মায়ামৃগং দয়িতয়েপ্সিতমন্বধাবদ্বন্দে মহাপুরুষ তে চরণারবিন্দং ॥

*   *   *   *

ব্রহ্মানন্দং পরমসুখদং কেবলং জ্ঞানমূর্ত্তিম্,
দ্বন্দ্বাতীতং গগনসদৃশং তত্ত্বমস্যাদিলক্ষ্যম্।
একং নিত্যং বিমলমচলং সর্ব্বধীসাক্ষিভূতম্,
ভাবাতীতং ত্রিগুণরহিতং সদ্গুরুং তং নমামি ॥

*   *   *   *

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ॥   ওঁ নমো নারায়ণায় ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রাত্যহিককৃত্য।

অখণ্ডমণ্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরং।
তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥

* * * *

একোঽপি নিখিলং বিশ্বং প্রকাশয়তি যঃ সদা।
বিবস্বতে নমস্তস্মৈ পরজ্যোতিঃস্বরূপিণে ॥

* * * *

সর্ব্ববিঘ্নবিনাশায় সর্ব্বমঙ্গলহেতবে।
পার্ব্বতী-প্রিয়পুত্রায় গণেশায় নমোনমঃ ॥

* * * *

ওঁ সর্ব্বমঙ্গলমঙ্গল্যে শিবে সর্ব্বার্থ-সাধিকে।
শরণ্যে ত্র্যম্বকে গৌরি নারায়ণি নমোঽস্তুতে ॥

* * * *

স্বামিন্নমস্তে নতলোকবন্ধো! কারুণ্যসিন্ধো! পতিতং ভবাব্ধৌ,
মাম্বুদ্ধরামোঘকটাক্ষদৃষ্ট্যা স্বজাতিকারুণ্যসুধাভিবৃষ্ট্যা,
দুর্ব্বারসংসার-দাবাগ্নিতপ্তং দোধূয়মানং দুরদৃষ্টবাতৈঃ,
ভীতং প্রপন্নং পরিপাহি মৃত্যোঃ শরণ্যমন্যদ্ যদহং ন জানে ॥

* * * *

জানামিধর্ম্মং ন চ মে প্রবৃত্তি-
র্জানাম্যধর্ম্মং ন চ মে নিবৃত্তিঃ।
ত্বয়া হৃষীকেশ হৃদিস্থিতেন,
যথা নিযুক্তোঽস্মি তথা করোমি ॥

* * * *

নমো বিজ্ঞানমাত্রায় পরমানন্দমূর্ত্তয়ে।
আত্মারামায় শান্তায় নিবৃত্তদ্বৈতদৃষ্টয়ে ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No....2/Y6..
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.
6196

সাধনা

"চৈতন্যাৎ সর্ব্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরম্।
তস্মাৎ সর্ব্বং পরিত্যজ্য চৈতন্যন্তু সমাশ্রয়েৎ ॥"

সকল সাধনারই উদ্দেশ্য আত্মানুভূতি বা সর্ব্বতোভাবে দুঃখ-নিবৃত্তি এবং নিবৃত্ত দুঃখের পুনরাবির্ভাব নিবারণ;—ইহারই নাম পরমপুরুষার্থ-প্রাপ্তি। আত্মা কি? যাহার অধিষ্ঠানে জীবের অস্তিত্ব প্রকাশিত হয়, তিনিই অব্যয়, অনন্ত, স্বপ্রকাশ ও সর্ব্বশক্তিমান আত্মা। তিনি এক হইয়াও অভেদরূপে ভিন্ন ভিন্ন বস্তুতে রহিয়াছেন এবং অবাঙ্মনসগোচর ও অচিন্ত্য;—কেবল আত্মপিপাসু সাধকের বোধগম্য। সূর্য্য-রশ্মি সর্ব্বত্র বিকীর্ণ হইলেও যেরূপ উজ্জ্বল রত্ন ইত্যাদিতে বিশেষরূপে প্রতিভাত হয়, সেরূপ আত্মা সর্ব্বত্র পরিব্যাপ্ত হইলেও সাত্ত্বিক প্রাণিগণের হৃদয়গুহায় বিশেষরূপে প্রতিভাহত। আমরা অচেতন অন্তঃকরণ ও প্রাণবায়ুর ক্রিয়াকেই আত্মার কার্য্য বলিয়া ভ্রম করিয়া থাকি; কিন্তু মন, বুদ্ধি, চিত্ত ও অহঙ্কার নিয়া যে অন্তঃকরণ, উহা চৈতন্যরূপ আত্মা হইতে সম্পূর্ণ বিভিন্ন। নির্ম্মল স্ফটিকে নীল বস্ত্রের ছায়া পড়িলে স্ফটিক নীলবর্ণ দেখাইলেও, যেমন বস্তুতঃ স্ফটিকে নীলত্ব নাই, তদ্রূপ আত্মাতে জন্মজন্মান্তরের অজ্ঞানতা বশতঃ আমি সুখী, আমি দুঃখী ইত্যাদির অধ্যাস হইলেও আত্মা দেহ ও ইন্দ্রিয়াদি হইতে সম্পূর্ণ নির্লিপ্ত, স্বরূপতঃ স্বতন্ত্র। আত্মাকে বিদিত হওয়া জীবের একান্ত শ্রেয়োলাভ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বলিয়া আচার্য্যেরা উপদেশ দিয়াছেন ; তদ্ভিন্ন যাঁকে ধরিয়া বাঁচিয়া আছি, যিনি আমাদের অতি নিকটে অবস্থিতি করিতেছেন, তাঁহাকে জানা মানব-জীবনের একটী কর্ত্তব্য নয় কি ? শ্রুতি বলিতেছেন—"সর্ব্বকারণ কারণ সেই পরম বস্তুকে না জানিয়া এই মর্ত্ত্যলোক হইতে যাহারা চলিয়া যায়, তাহারা মনুষ্য নামের যোগ্য নয়।"

স্থির বুদ্ধিতেচিন্তা করিলে দেখা যায়, আত্মা হইতে পরম প্রিয় বস্তু আর কিছুই নাই ; কেননা সর্ব্বস্ব পণ করিয়া হইলেও আত্মরক্ষার জন্য সকলে সতত ব্যতিব্যস্ত এবং আত্মসুখই সকলের একমাত্র লক্ষ্য। ব্যবহারিক জগতে পরোপকার, দেশপ্রীতি, স্নেহ, ভালবাসা ইত্যাদি যে সকল প্রকৃত নিঃস্বার্থ কার্য্য বলিয়া পরিজ্ঞাত, ঐ সকল যদি সূক্ষ্মভাবে বিচার করা হয়, তবে দেখা যাইবে উক্ত নিঃস্বার্থের অন্তরালে আত্মেন্দ্রিয়-প্রীতির ইচ্ছাই প্রবল। অতএব আত্মার কল্যাণ ও আধ্যাত্মিক পূর্ণাবস্থাই প্রত্যেক মনুষ্যের পরম সাধনার বিষয়।

আমরা অর্থ, বিত্ত, আহার, নিদ্রা, প্রতিষ্ঠা ইত্যাদি আত্মার একমাত্র কল্যাণকর মনে করিয়া মহাক্লেশকর জীবনসংগ্রামে অবিরত নিযুক্ত রহিয়াছি, কিন্তু এগুলি আত্মতত্ত্ব লাভের সম্পূর্ণ বিরোধী। দৈনিক কার্য্যাবলীর হিসাব নিকাশ করিলে দেখা যাইবে এত পুরুষকার, এত কর্ম্মপটুতার ভিতরেও সাধু জীবনের বিশেষ লক্ষণ,—আশা, উৎসাহ ও আনন্দ, আমাদের প্রাণে কোনটাই স্থায়িভাবে সঞ্চারিত হইতেছে না। ইহার কারণ আর কিছুই নয়, বর্ণাশ্রমধর্ম্মাদির অনুসরণ অভাবে এবং শাস্ত্রবিধির উলঙ্ঘনে আমরা উচ্ছৃঙ্খল ও দিশাহারা হইয়াছি এবং মোহের গোলকধাঁধায় ইহলোকের সীমাবদ্ধ ভোগগুলিই একমাত্র স্পৃহণীয় মনে করিয়া, অনিত্যকে নিত্য, বিরহকে মিলন, কুকে সু, মনঃকল্পনাকে যথার্থ অনুভূতি, অসৎকে সৎ, অশুচিকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শুচি, অসুন্দরকে সুন্দর, অসত্যকে সত্য, অনর্থকে অর্থ ও দুঃখকে সুখ বলিয়া গ্রহণ করিয়া দেহেন্দ্রিয়াদিসমষ্টিতে আত্মদর্শনপর হইয়াছি। এরূপ আত্মবিস্মৃত বা অনাত্মবাদ ঘুচাইতে হইলে সুদৃঢ় অভ্যাসের দ্বারা অধ্যাত্মিক শক্তি ও স্বাধীনতা লাভের জন্য যত্ন করিতে হইবে এবং সুদীর্ঘ জীবন-পথের পাথেয় স্বরূপ ইষ্টনাম বা সাধ্যবস্তু গ্রহণ করিতে হইবে। এজন্য দেহ-যাত্রা-নিবন্ধন কর্ম্মত্যাগের কোন প্রয়োজন নাই, কিম্বা সংসারত্যাগেরও কোন হেতু নাই; কেবল "আমি কর্ত্তা" এই অভিমান ত্যাগ করিয়া, কর্ম্মপ্রণালী সর্ব্বজ্ঞ পরমেশ্বরের ইচ্ছায় পরিচালিত হইতেছে, ইহা ধারণা করিয়া কর্ত্তব্য কর্ম্মগুলি সাধন করিলে শুধু জাগতিক কার্য্য যথাযথরূপে সম্পন্ন হইবে এমন নয়, সাধনার পথও উন্মুক্ত হইবে।

এরূপ প্রশ্ন হইতে পারে যে কাজ করিতেছি আমি, অথচ "আমি কর্ত্তা নই," "এ আমার কর্ম্ম নয়" এ ভাবের ভাবনা নিতান্ত অযৌক্তিক। কিন্তু বাস্তবিক পক্ষে তা' নয়; একটু বিচার করিলেই দেখা যাইবে, দেহাদি বিষয়ে চিত্ত অত্যধিক নিযুক্ত রহিয়াছে বলিয়াই দেহাত্মবোধ জন্মিয়া এ ভ্রম ঘটাইতেছে। বিবেকের বলে চিত্তকে ক্ষণিকের জন্যও দেহ হইতে ছাড়াইয়া নিতে পারিলে বেশ বুঝা যাইবে, যে শক্তির প্রেরণায় মানুষ জগতে আসিয়াছে, যে শক্তির কৃপায় মানব অহরহঃ সংসাররূপ দাবানল হইতে রক্ষিত হইতেছে এবং যে শক্তির অলঙ্ঘ্য বিধানে পুনরায় স্রোতাভিমুখী তৃণের মত মরজগত হইতে প্রত্যাবর্ত্তন করিতেছে, যে শক্তির ইচ্ছায় অনন্ত বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ড স্বস্থানে অবস্থান করিতেছে, সে অসীম পূর্ণা শাক্তর আনুগত্য স্বীকার করিলে মানুষের সসীম ক্ষুদ্রশক্তি আরো শক্তিশালী হইতে পারে। যতই সচ্চিদানন্দরূপ আত্মা, ইন্দ্রিয়াদি জড়বর্গ হইতে বিভিন্ন ও "দেহ আমি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নই", এই জ্ঞান দৃঢ়ীকৃত হইতে থাকিবে, ততই কর্ম্মে আত্ম-কর্ত্তৃত্ব ভাব আপনা হইতেই সরিয়া পড়িবে এবং সঙ্গে সঙ্গে কর্ম্মের ফলাফলের জন্যও আর চাঞ্চল্য থাকিবে না। শ্রীগীতার উপদেশ স্মরণ রাখিবে :—

"প্রকৃতির গুণরাশি সর্ব্বকর্ম্ম অনুষ্ঠানে মূল।"
অভিমান-মুগ্ধ-চিত্ত "আমি কর্ত্তা" মনে করে ভুল ॥" ৩।২৭

ভগবৎসাধনার সুকৌশল হইতেছে—প্রধান মনটা আত্মচিন্তায় নিযুক্ত রাখা ও গৌণ মনটাকে সংসারের কাজে রাখা; কেননা আত্মানন্দে মগ্ন হওয়া ভিন্ন ইন্দ্রিয়-জয় কিছুতেই হয় না। সমস্ত জগতে এক পূর্ণেরই পূর্ণ অভিব্যক্তি দেখিতে পারিলে, সংসারের তাবৎ বস্তুতে শ্রীভগবানের জয়শ্রী বিদ্যমান রহিয়াছে অনুভব করিতে পারিলে, সংসারের তাবৎ কর্ম্মে তাঁহাকেই কর্ত্তা মানিয়া নিলে উপরি উক্ত সাধনার কোনও অন্তরায় ঘটিবে না। ক্রমশঃ সেই বিরাট্ সত্তার সন্নিধানে আসিয়া আমাদের আত্মশক্তি এত প্রবল হইবে যে ইন্দ্রিয়াদি অলক্ষিতে স্ব-স্ব কর্ম্ম করিয়া যাইবে এবং বিষয়জনিত বিক্ষেপ বা আক্ষেপের দুঃখ, উপদ্রব আর আমাদিগকে দগ্ধ করিতে পারিবে না। কর্ত্তব্যের দোহাই দিয়া কর্ম্মবীজ-অঙ্কুরিত যে মনোবৃত্তি-গুলি চরিতার্থ করিবার জন্য আমরা অনবরত ছুটাছুটি করিতেছি, যে আপাতমধুর সুখভোগের সংস্কারে প্রলুব্ধ হইয়া কত ক্লেশ, কত যন্ত্রণা স্বীকারকরিতেছি, ঈশ্বরের বা আত্মতত্ত্বেরদিকে মুখ্যমনটা সংযোজিত হইলে সকল মনোবিকার ক্রমে ক্রমে বিনষ্ট হইয়া এক অনির্ব্বচনীয় আনন্দে চিত্ত ভরপূর হইবে। তখন সত্যই দেখিতে পাইবে—এই অনন্ত জগৎ কি এক উদার ও ক্ষোভরহিত আনন্দ হইতে উদ্ভূত হইয়া আনন্দেই স্থিত রহিয়াছে এবং নিরানন্দ যা' কিছু অনুভবে আসে বা দৃশ্যমান হয় তাহা অজ্ঞানকল্পিত ভ্রান্তি মাত্র।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধনার ক্রম সাধারণতঃ দ্বিবিধ—বহিরঙ্গ ও অন্তরঙ্গ।

বহিরঙ্গ সাধনার প্রধান অঙ্গ শৌচ। জীবের কর্ম্মাদি দেহের দ্বারা নিষ্পন্ন হয় বলিয়া সর্ব্বাগ্রে এই মেটে ঘরটী ধুইয়া মুছিয়া সুমার্জ্জিত করা প্রয়োজন; ইহাকে বিশুদ্ধ না রাখিলে, অনিত্য বাহ্য সুখাদিতে অত্যাসক্তি দ্বারা আত্মজ্ঞানের বিরুদ্ধ ভাব জন্মাইবে, সন্দেহ নাই। শাস্ত্র বলেন,—"নিজের দেহের অশুচি গন্ধে যাহার বৈরাগ্য আসিল না, তাহার বৈরাগ্য জন্মাইবার আর কি উপদেশ দিব?" মৃত্তিকা ও জলাদির দ্বারা শরীরের মালিন্য দূর করিতে হয় এবং সত্য, তীর্থ-পর্য্যটন, সাধুসঙ্গ, সকলের হিতচিন্তা ও হিতচেষ্টা, বালকের ন্যায় মান, অপমান শূন্যতা, নিত্য কর্ম্মাদির অনুষ্ঠান, ঈশ্বর বাচক শব্দের জপ, শাস্ত্রাদিপাঠ ও বিশুদ্ধ আহারাদি দ্বারা চিত্তকে নির্ম্মল করিতে হয়। ভাবশুদ্ধিরূপ আভ্যন্তর শৌচ যখন সিদ্ধ হয়, তখন চিত্ত সর্ব্বদাই পূর্ণ ও পরিতৃপ্ত থাকে; তৎপর একাগ্র হওয়া সহজসাধ্য হয়। একাগ্র শক্তি জন্মিলে ইন্দ্রিয় জয় হয়, ইন্দ্রিয় জয় হইলেই চিত্ত তখন উপাস্যের জন্য বিচলিত হইয়া পড়ে এবং চিত্ত যে পরিমাণে আকুল বা অগ্রসর হয় সে পরিমাণে কৃপালাভ হইতে থাকে। অনেক সময় দেখা যায়, স্নান, সন্ধ্যা, তিলক, মালা ইত্যাদির প্রতি যথাবিহিত মনোযোগ রাখিলেও অন্তরে হিংসা ও ক্রোধের জ্বালা জ্বলিতে থাকে; অতএব বাহ্যকর্ম্মাদির সহিত চিত্তশুদ্ধির প্রতি লক্ষ্য রাখা অতিশয় আবশ্যক। চিত্ত শুদ্ধ হইলে দেহও যে শুদ্ধ হয়, ইহা সুনিশ্চিত।

অন্তরঙ্গ সাধনায় স্বীয় দেহেকে আত্মা হইতে বিভিন্ন বলিয়া সতত বিচার করিতে হইবে; ঈশ্বরবাচক নামাদি জপ, নামের স্বরূপ-অর্থ অনুশীলন, শ্রীভগবানের লীলা ও অনন্ত গুণ সকল অনুক্ষণ স্মৃতিতে আনিয়া তাঁহার প্রতি বিশ্বাস, শ্রদ্ধা ও ভক্তি জাগ্রত করিতে হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এক কথায়, শ্রীভগবানের শ্রীচরণ মানব জীবনের ধ্রুবলক্ষ্য স্থির করিয়া নিমেষের জন্যও সেই শ্রীপাদপল্লব-চিন্তা হইতে বিরত হইবে না। সর্ব্বদা মনে রাখিবে বহির্জগত হইতে অন্তর্জগতে প্রবেশ করিতে হইলে তীব্র ঈশ্বর-স্মৃতিই শ্রেষ্ঠ সাধনা।

জগতের প্রত্যেক নরনারীর ভিতর ধর্ম্মভাব বিরাজ করিতেছে সত্য; কিন্তু বৃক্ষের বীজটিকে ফুটাইয়া বৃক্ষরূপে পরিণত করিতে যেরূপ বায়ু, তাপ, জল ইত্যাদি নানা উপকরণ আবশ্যক হয়, তদ্রূপ ধর্ম্মভাবকেও অঙ্কুরিত করিবার জন্য উপাসনা প্রয়োজন। উপাসনার দ্বারা আধ্যাত্মিক শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং যেমন ভোজনকালে প্রতি গ্রাসে তুষ্টি লাভ হয়, তদ্রূপ উপাসনার সঙ্গে সঙ্গে ভগবৎ ভাবের স্ফূর্ত্তি হয়। উপাসনার উদ্দেশ্য, উপাস্যের সহিত উপাসকের পরিচয় বা মিলন, ইহার অপর নাম সন্ধ্যা বা সন্ধি-স্থাপন। দেবতার সহিত পরিচয় না হইলে পূজকের পূজা হয় না এবং পরিচয় পাকাপাকি না হওয়া পর্যন্ত বিধিমত উপাসনা বা পূজা বা প্রার্থনা বা মিলন-সঙ্গীত আবশ্যক। লোকজগতে দেখা যায় সমানে সমানে প্রীতি, প্রেম স্থাপন করিতে হইলেও একজনকে আর একজনের জন্য প্রস্তুত করিতে হয়; জীবের পরম প্রয়োজন বা মানব চিন্তার অতীত পরম পুরুষের সহিত যুক্ত হইতে হইলে কিরূপ কঠোর কর্ম্মাদির দরকার সহজেই অনুমেয়! সকল কাজেরই আরম্ভে শ্রদ্ধার সহিত অনুষ্ঠান আবশ্যক, এ কারণে উপাসনার উপযুক্ত হইতে হইলে বিহিতকর্ম্মের করণ, নিষিদ্ধ কর্ম্মের অকরণ, সদাচার, সদাহার, ইন্দ্রিয়গণের সমতার প্রতি তীক্ষ্ণদৃষ্টি, এ সকল শাস্ত্রীয় অনুশাসন গুলি মানিয়া চলা দরকার।

উপাসনার প্রণালী দ্বিবিধ— পরোক্ষ (indirect) এবং অপরোক্ষ (direct)।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রথম মতে যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়ামাদি ক্রিয়াযোগের দ্বারা শরীর মন ও বাক্যকে ছন্দোমত স্পন্দিত করিতে না পারিলে আত্মদর্শন ঘটিবে না। মূলতঃ এই পন্থীর দুইটী মার্গ—একটী নিবৃত্তি দ্বারা প্রবৃত্তি রোধ এবং দ্বিতীয়টী নিত্য ও অনিত্য বস্তুর বিচার অথবা জগত মিথ্যা এই জ্ঞান। বিষয়-বৈরাগ্য বা শব্দ, রূপ, রস গন্ধ ও স্পর্শজাত ইন্দ্রিয় ভোগের প্রতি মিথ্যা নিশ্চয় এবম্বিধ সাধনার নিত্য সহচর। সাংসারিক জীবের পক্ষে এ ব্যবস্থার অনুসরণ কতদূর সাধ্য বা কতদূর স্বাভাবিক তাহা ভাবিবার বিষয়। পরমেশ্বর আনন্দময় এবং তাঁহার লীলারূপ আনন্দ-সত্তার উপরে এ জগত মুক্তাকাশে সূর্য্যের মত ভাসিতেছে; ভগবানের এ অনন্তলীলা আস্বাদন না করিয়া যদি পদে পদে দোষ বা ভ্রান্তিদর্শন করিয়া আত্মনিগ্রহ প্রয়োজন হয়, তবে সংসার-ধর্ম্মে আগুণ লাগাইয়া সন্ন্যাসী সাজিতে হইবে।

শাস্ত্র বলিতেছেন,—"যাঁহার পরমেশ্বরে ভক্তি, শ্রদ্ধা জন্মিয়াছে, তাহার নিকট তত্ত্ব প্রকাশ করিলে তিনি প্রণিধান করিতে পারিবেন, অন্য কেহ নয়।" শ্রীভগবানে আসক্তি জন্মিলেই তাঁহার উপাসনা বা নিকটে বসিতে ইচ্ছা হয় এবং তাঁহার অনুসন্ধানের আকাঙ্খা জন্মে; তদ্রূপ অনুরক্ত ও জিজ্ঞাসুর নিকট যাবতীয় বস্তুই রমণীয় দর্শন হওয়া আবশ্যক,—কেননা তাবৎ বস্তুই সে বিরাট্‌পুরুষের সত্তায় সত্তাবান। সদ্যপ্রসূত পুত্রের সরল হাসি দেখিয়া পিতাকে যদি আত্মজ্ঞান নিষ্ঠার শাসনে দৃষ্টিশক্তি নিরোধ করিতে হয়, তখন বুঝিতে হইবে, সে পিতা মর্ম্মান্তিক যন্ত্রণায় নিষ্পেষিত হইতেছেন। কর্ম্মেন্দ্রিয়গুলিকে বিরুদ্ধ উপায়ে সংযত করিয়া, মিথ্যাচারের দ্বারা জাগতিক বস্তুতে বিতৃষ্ণা জন্মাইয়া একপ্রকার তত্ত্বানুশীলন অপেক্ষা, শিশুর সে হাসিতে লীলাময়ের বিকাশ দেখিয়া ভগবদ্‌রসে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আনন্দে উৎফুল্ল হইতে পারিলে আত্মরক্ষা ও জগদ্রক্ষা উভয়ই সুলভ হয়। শ্রীগীতা বহু বার বলিয়াছেন,—স্বাভাবিক কর্ম্মের দ্বারাই ঈশ্বরকে প্রীত করিতে হইবে, এরূপ কর্ম্ম অঙ্গহীন হইলেও পাপভাগী হইতে হয় না; এবং পরধর্ম্ম বা স্বভাববিরুদ্ধ কার্য্যাদি কদাচ শুভজনক নয়। শ্রীভগবানের এ অমোঘ বাণীর অমর্য্যাদা করিবার আমাদের কোন কারণ নাই। সঙ্কল্পকে উদার ও মহৎ করা অতীব আবশ্যক; প্রকৃতির বিপরীত বিষয়াদির গণ্ডীতে মানুষকে শৃঙ্খলাবদ্ধ হইতে হইলে চিত্তের বলবীর্য্য নষ্ট হইয়া যায়; যেখানে সঙ্কীর্ণতা এবং দুর্ব্বলতা বা মনে মুখে বৈষম্য, সেখানে বিবিধ আবর্জ্জনা জমিয়া যায়। চিত্তের সরল ও সাদা ভাবই উপসনার অনুকুল, আর যত কৃত্রিমতা ততই বিপদ; অতএব চিত্তকে সর্ব্বদা সতেজ ও নির্ম্মল রাখিবে। শাস্ত্রও ঘোষণা করিতেছেন, "নায়মাত্মা বলহীনেন লভ্যো ন চ প্রমাদাৎ",—সাধনাবল হীন চিত্তের দ্বারা বা অনবধানতা দ্বারা আত্মা লভ্য নহেন। ইহা স্মরণ রাখা উচিত ইন্দ্রিয়-তৃপ্তিকর নশ্বর ভোগসামগ্রীর মত কেবল ফাঁকতালে ধর্ম্মজগতের অবিনশ্বর সম্পত্তি গুলি আয়ত্ত করা যায় না।

নিত্যানিত্য-বস্তু-বিবেক সম্বন্ধেও প্রায় সেই কথা; মানুষ নিত্য বস্তুকে জানে না বলিয়াই অনিত্যে আসক্ত হয়।

যদি পার্থিব পদার্থসমূহের অনিত্যতা বা নশ্বরতার বিচার করিতে না বসিয়া অনিত্যের মধ্যে নিত্য হইয়া যিনি আছেন তাঁহার অনুসন্ধানে আপনাকে কায়মনোবাক্যে নিযুক্ত করা যায়, তাহা হইলে স্বতঃই অনিত্য পরিত্যাগ হয়;—ইহাই অপরোক্ষ সাধন প্রণালী। ইহার জন্য প্রবৃত্তি সকলের বিনাশ বা মূলোচ্ছেদ আবশ্যক নয়, চিত্তের মোড় ফিরাইয়া দিতে পারিলেই, প্রবৃত্তি সকলের গতি আপনা আপনিই সদ্ভাবে নিয়ন্ত্রিত হইয়া পড়িবে। কর্ণ কুকথা শুনিতে চাহিতেছে বলিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহাকে কৃত্রিম উপায়ে বধির করিবার প্রয়োজন নাই; চিত্তকে শ্রীশ্রীরাজরাজেশ্বরের দুয়ারে প্রতিহারী করিয়া দাও, কর্ণ আপনা হইতেই নারদের বীণার ঝঙ্কার শুনিবার জন্য অধীর হইয়া পড়িবে। শ্রীমাধবের গুণগান কীর্ত্তনে চিত্তকে নিয়ত বিহার করাইতে শিখাও, অতীব প্রবল প্রবৃত্তির স্বাধীন ইচ্ছাও তখন মেষশিশুর মতন তোমার করায়ত্ত হইবে এবং তখন দেখিবে চিত্ত আর শাস্ত্রবিহিত, সাধুসেবিত মার্গ ভিন্ন অন্যত্র ছুটাছুটী করিতে চাহিবে না। শাস্ত্রও বলিতেছেন :—

"অবিস্মৃতিঃ কৃষ্ণপদারবিন্দয়োঃ ক্ষিণোত্যভদ্রানি চ শং তনোতি।
সত্ত্বস্য শুদ্ধিং পরমাত্মভক্তিং জ্ঞানঞ্চ বিজ্ঞানবিরাগযুক্তং" ॥

অপরোক্ষ প্রণালীর উপাসনায় বিশেষ প্রয়োজন এই যে বিশ্ব বা ঈশ্বরপ্রেমকে তোমার জীবনের একমাত্র অবলম্বন করিয়া নিতে হইবে, তাহা হইলে সমুদ্রবক্ষে বাত্যাতাড়িত নাবিকের দিক্-নির্ণয় যন্ত্রটির মত শ্রীগীতার সেই বিরাট, সহস্রবাহু বিশ্বমূর্ত্তি স্বয়ংই তোমার পথ প্রদর্শক হইবেন।

এই উপাসনার অঙ্গীভূত কার্য্যগুলি এই :—

(১) **ইচ্ছাশক্তি ও কর্ম্মশক্তির বৃদ্ধি**—ইচ্ছাশক্তিই কর্ম্মশক্তির মূল, অতএব ইচ্ছাশক্তির উৎকর্ষ আবশ্যক। কর্ম্ম মাত্রেই সঙ্কল্পমূলক; সঙ্কল্প বা ইচ্ছাশক্তি জড়শক্তির উপর আধিপত্য করিতে পারে। সৃষ্ট জীবমণ্ডলীর ভিতর মানুষই সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ, যদি সে শ্রেষ্ঠতা বা স্বাধীনতা আমরা কর্ম্মক্ষেত্রে সাধুতার ও সততার সংশ্রবে পরিচালিত করিয়া নিই; তাহা হইলে বাস্তবিক মনুষ্যজীবনের সার্থকতা হয়। শাস্ত্র বলিতেছেন, "ধীরব্যক্তি বহুজন্মের পর পুরুষার্থপ্রাপক এই দুর্লভ মনুষ্যদেহ প্রাপ্ত হইয়া যাহাতে সর্ব্বতোভাবে মুক্তিলাভ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিতে পারে অনতিবিলম্বে সেইরূপ চেষ্টা করিবে"। স্থূলজগতের বিষয়াদির মত অপরের সাহায্যে কেহ কখনো ভবসাগরপার হইতে পারিবে না। যে শাস্ত্রকথিত বা গুরু-উপদিষ্ট আত্মোন্নতির সাধনার জন্য সতত সচেষ্ট নয়, তজ্জন্য যথাবিধি উপায় গ্রহণ করিতে পরাঙ্মুখ, অথবা যাহার অন্তরে সংগ্রাম নাই, তাহার আত্মলাভ সুদূরপরাহত। ব্যবহারিক জগতেও আমরা দেখিতে পাই, বুদ্ধি এবং চিত্তকে দৃঢ় করিয়া কোন কার্য্য আরম্ভ না করিলে তাহা কদাচ সুসম্পন্ন হয় না। যদি ক্ষণস্থায়ী বিষয়ানন্দের জন্য এত ক্লেশ, এত চেষ্টা আবশ্যক হয়, তাহা হইলে অপরিচ্ছিন্ন পরমানন্দ প্রাপ্তির জন্য কিরূপ অধ্যবসায় ও সহিষ্ণুতা দরকার, তাহা বলা বাহুল্য।

আমরা যখন চুপ করিয়া বসি, দেখিতে পাই সাধারণতঃ অন্তঃকরণে দুইটি ভাবের স্থান পায়—স্থূল বিষয় বা সংসার ভোগ এবং সূক্ষ্ম ভাব বা অধ্যাত্ম চেষ্টা। আমরা আশৈশব সংসার চিন্তায় অভ্যস্ত হইয়াছি বলিয়া এবং আমাদের পারিপার্শ্বিক সকল কিছুই ইন্দ্রিয়ভোগের সহায়ক বলিয়া আমরা বিষয়বিলাসী হইয়া পড়িয়াছি ; এখন স্ব-ভাবে ফিরিতে হইলে মনকে স্থূলে বা বাহিরে নিদ্রিত করিয়া সূক্ষ্মে বা ভিতরে প্রবুদ্ধ করিতে হইবে। মনকে সর্ব্বদা বুঝাইতে হইবে—

"মন চল নিজ-নিকেতনে ;
সংসার বিদেশে, বিদেশীর বেশে,
মিছে ভ্রম কেন অকারণে ?
বিষয় প্রপঞ্চ আর ভূতগণ,
সব তোর পর, কেউ নয় আপন ;
পর-প্রেমে কেন হইয়ে মগন
ভুলিছ আপন জনে ?"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইহার জন্য আত্মার প্রতি সোৎসাহে স্থির লক্ষ্য রাখিতে হইবে এবং সর্ব্বপ্রযত্নে আপনার চিত্তকে সুরক্ষিত ও নিয়মাধীন করিয়া সৎশাস্ত্র, সৎসঙ্গ ও সাধনা অবলম্বনে চলিতে হইবে। শাস্ত্র বলেন :— "চিত্তমেব হি সংসারো রাগাদিক্লেশদূষিতম্"। আমাদের ইন্দ্রিয়াদির গতি বাহিরের দিকে বলিয়া, চিত্ত ভোগৈশ্বর্য্য ইত্যাদি বাহ্য বিষয়ের সঙ্কল্প-বিকল্প নিয়া অবিরত ব্যতিব্যস্ত, আবার চিত্ত, বাক্য ও শরীর একসূত্রে গ্রথিত বলিয়া চিত্ত যাহা চায়, শরীর ও বাক্য সে দিকে উধাও হইয়া ছুটে, অথবা সূচীভেদন্যায়ে কার্য্য করে। "যৎ মনসা ধ্যায়তি, তদ্বাচা বদতি, তৎ কর্ম্মণা করোতীতি শ্রুতি:।" এ কারণে চিত্তের উপর প্রতিনিয়ত তীক্ষ্ণদৃষ্টি দ্বারা তাহাকে আত্মার অনুগত রাখিতে হইবে, নতুবা কোন দিকে দুর্ব্বলতা প্রবেশ করিলে মোশকের জলনির্গমনের ন্যায় সমগ্র শক্তি অলক্ষিতে অন্তর্হিত হইয়া যাইবে। যেরূপ বালককে মানুষ করিতে হইলে সর্ব্বদা তাহার গতিবিধির উপর লক্ষ্য রাখিতে হয়, তাহাকে উপদেশ দিতে হয়, সেরূপ চিত্তকে ভগবৎসাধনার অনুকূল রাখিতে হইলে সর্ব্বক্ষণ সুদৃঢ় বিচারের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত করা আবশ্যক। সত্য ও নিত্য কি ইহাকে বুঝাইতে হইবে, এবং সত্য ও নিত্যকে আশ্রয় করিবার জন্য ইহার উপর জোর করিতে হইবে, এইরূপ অভ্যাস ও পুরুষকারের দ্বারা চিত্ত শান্ত হইয়া বুদ্ধি যতই নির্ম্মল ও স্থির হইতে থাকিবে, ততই বিষয়-সঙ্গ দূর হইয়া একমাত্র নিত্যানন্দে স্থিতি-লাভ ঘটিবে। চিত্তের এরূপ পরিপূর্ণতায়, এরূপ সুখের অবস্থায় দেহ মিথ্যা আর জগৎ ইন্দ্রজাল, দ্বৈত, অদ্বৈত ইত্যাদি নিয়া বিচারের কোন প্রয়োজন থাকিবে না ; কেননা আনন্দে নিরানন্দের, আলোকে অন্ধকারের স্থান কোথায়? ইন্দ্রিয়াদির দ্বারা ইন্দ্রিয়াদির ঈশ্বর হৃষীকেশের সেবা হইলে তখন ইন্দ্রিয়াদি অন্তর্ম্মুখী হইয়া অন্তর্য্যামী পুরুষের সন্ধানে আকুল

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইয়া উঠিবে ; ইহা স্বাভাবিক, ইহা স্বতঃসিদ্ধ। আমাদের চিত্তের সংস্কার গুলি বা পূর্ব্ব পূর্ব্ব কৃতকর্ম্মাদির সূক্ষ্ম, সূক্ষ্ম স্মৃতিরাশি, অনেক সময় আমাদের পথে প্রতিবন্ধক জন্মায়, দৃঢ় ঈশ্বরস্মৃতি দ্বারা সেগুলির নির্ম্মূল করা আবশ্যক ; মোট কথা নূতন খাতা নিয়া বসিতে হইবে।

শাস্ত্র বলিতেছেন,—"পিপীলিকা যেরূপ শনৈঃ শনৈঃ তাহাদের বল্মীক প্রস্তুত করে, ধর্ম্মসঞ্চয়ও সেরূপ শনৈঃ শনৈঃ করিতে হইবে।" ইহা বলিয়া কেহ মনে করিবেন না ঈশ্বরলাভ সুদুর্লভ ; কর্ম্মক্ষেত্রে দাঁড়াইলে দেখিতে পাইবেন, ভগবদ্‌সাধন বিষয়সাধন অপেক্ষা অনেক সহজসাধ্য। বিষয়সাধনায় দুয়ারে দুয়ারে কাঙ্গাল সাজিয়া বিবিধ উপায় অবলম্বন করিতে হয় ; ভগবৎসাধনায় কেবল একান্তে বসিয়া একজনের নিকট একটি নিবেদন জানাইতে হয়—"আমি তোমাকেই চাই।" প্রবল ইচ্ছাশক্তি দ্বারা মনের সমুদয় বৃত্তিগুলিকে কেন্দ্রীভূত করিতে পারিলে, চিত্ত "সার্চ্চলাইট" এ পরিণত হইয়া আত্মানুসন্ধান সহজ করিয়া দিবে ; তবে কার্য্যসাধনে খুব অবিচলিত যত্ন, দৃঢ়তা ও উৎসাহ চাই।

কেহ হয়তঃ বলিবেন, সারাদিন ধর্ম্মতত্ত্ব নিয়াই যদি কাটিয়া গেল; তবে সংসার চিন্তা হইবে কখন ? প্রথমতঃ এরূপ আশঙ্কার কোন কারণ নাই। ফলের জন্য ফলবৃক্ষ রোপণ করিলে যেরূপ ফল ব্যতীত ছায়া ও মুকুলের সৌরভাদিও উপভোগ করা যায়, সেরূপ ভগবৎসাধনায় মনোনিবেশ করিলে আমাদের অন্যান্য কার্য্যাদিরও আপনা হইতেই সুব্যবস্থা হইয়া পড়ে ; যাঁর কার্য্য তিনিই করাইয়া নেন—আমরা অজ্ঞানে বুঝি না। এক সাধুবাক্যও এরূপ আছে—"তোমার কর্ম্ম কর তুমি, লোকে বলে করি আমি॥" দ্বিতীয়তঃ, অন্তরের অন্তর্গৃহে ঈশ্বর-চিন্তা ও ইন্দ্রিয়াদির দ্বারা বিষয়কর্ম্ম একসময়ে চলিতে কোন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রতিবন্ধক নাই। প্রবাস-প্রত্যাগত একমাত্র পুত্রের রোগ দেখিতে পাইয়া গৃহকার্য্যব্যাপৃতা কোনও স্নেহশীলা জননী কি পুত্রের চিন্তা ও সংসার চিন্তা এক সময়েই করেন না? তবে দুইটি চিন্তার ভিতর একটী তীব্র, আর একটী যথাকর্ত্তব্য, এই যা প্রভেদ। বাস্তবিক পক্ষে আমাদের সংসার-যাত্রাও এ ভাবে নির্ব্বাহ হইতে পারে। আবার আমরা সকল সময়ে যে কেবল প্রয়োজনীয় বিষয় চিন্তা করি এমন নয়। মনে কর একজন ঋণী, ঋণমুক্ত হইবার জন্য তাহার চিন্তা অনিবার্য্য, কিন্তু কিসের চিন্তা—প্রতিকারের চিন্তা, অথচ দেখি কোন সিদ্ধান্তে পৌছিয়াও আমরা সেখানে ইতি না দিয়া কেবল হাহুতাশের ভিতর আপনাকে ব্যাপৃত করিয়া রাখি, মন যেন সে চিন্তার বিরাম চায় না; ফলে আমাদের চিন্তারও অন্ত হয় না এবং অথবা ছুটাছুটিও কমে না। তাই শাস্ত্র বলিয়াছেন—

"যদভাবি ন তদ্ভাবি ভাবিচেন্ন তদন্যথা।
এতি চিন্তাবিষঘ্নোঽয়ং বোধো ভ্রমনিবর্তকঃ।"

যাহা হইবার তাহা হইবেই, যাহা না হইবার তাহা হইবে না,—চিন্তাবিষ-নাশক এইরূপ জ্ঞান চিন্তার নিবর্ত্তক হয়। যথাকর্ত্তব্য বিষয়-চিন্তা করিয়া অবশিষ্ট সময় ভজনানন্দে নিমগ্ন থাকিতে পারিলে আমরা দীর্ঘ জীবন লাভ করিতে পারি।

সংসারের যাবতীয় বিষয়াদি ধ্বংসশীল ও পরিবর্ত্তনশীল বলিয়া মন বাহিরের কোন বস্তুতেই স্থির হইয়া সুখলাভ করিতে পারে না এবং বাঁদরের মত এক ডাল হইতে আর এক ডালে ঘুরিয়া বেড়ায়। দেশের এত ক্লাব, এত থিয়েটার, এত বায়স্কোপ, এত সোসাইটী, এত হোটেল ইহারই পরিচায়ক; একটী ভাল না লাগিলে আর একটী চাই;—দিনত কাটান চাই। নূতনের জন্য মানুষের প্রগাঢ় আসক্তি এবং প্রকৃতি-দেবীও এই জগৎরূপ কর্ম্মশালায় প্রতিক্ষণে নিত্যনূতনের বিবিধ উপকরণ সরবরাহ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিয়া জীবের মনপ্রাণ ভোগের জন্য ধাবিত করিতেছেন। আমরা যদি এই ক্ষণস্থায়ী নূতনের খেলায় আসক্ত না হইয়া চিরনূতন পরমপুরুষের সেবার জন্য লালায়িত হইতে পারি, তাহা হইলে দেখিব চিত্ত তখন বিভিন্ন ভাবের স্রোত পরিত্যাগ করিয়া এক পরম ভাবে মগ্ন রহিয়াছে। অন্তঃ-করণের এ অবস্থা, অভ্যাস ও দৃঢ় সংকল্পের দ্বারা কোনও রূপে আনিতে পারিলে বাহিরে ঝড় বহিয়া গেলেও ভিতরের কাজে কোন উপদ্রব জন্মাইবে না এবং বিষয় কার্য্যাদিও সুসম্পন্ন হইবে। সাধক তুলসীদাস বলিয়াছেন ঃ—

তুলসী য়্যাসা ধেয়ান্ ধর জ্যাছা বিয়ানকা গাই
মুমে তুণ চানা টুটে ঔর চেৎ রাখয়ে বাছাই ॥

নবপ্রসূতা গাভী যেমন বৎসের প্রতি মন রাখিয়া আপন আহারাদি কার্য্য নির্ব্বাহ করে তুমিও সেইরূপ ভাবে ভগবনেকে চিন্তা কর। যেরূপ ইচ্ছা শক্তির বৃদ্ধি করিতে হইবে, সঙ্গে সঙ্গে তদনুরূপ কার্য্য অনুষ্ঠান করিতে হইবে, কেননা কর্ম্ম ব্যতিরেকে সিদ্ধিলাভ ঘটে না। কার্য্য আবার কালসাপেক্ষ অর্থাৎ নির্দ্দিষ্ট সময় সমাগত না হইলে কিছুই হইবে না। কিন্তু তা' বলিয়া বসিয়া থাকিলে চলিবে না; ভগবৎকার্য্য সকল সময়েই করণীয়, বরং ইহার বিশ্রান্তি ঘটিলেই সাধনার ব্যাঘাত জন্মে। "শ্রেয়াংসি বহুবিঘ্নানি" এই সাধুবাক্য স্মরণ করিয়া সাবধান থাকিবে। নিমেষে নিমেষে জীবন শেষ হইতে চলিয়াছে, অথচ কাজে অগ্রসর হইতে পারিতেছিনা, এ ভাবনায় চিত্তকে সর্ব্বদা জাগ্রত রাখিবে। এক সাধক বলিতেছেন ঃ—

"শোতে শোতে ক্যা করো ভাই, ওঠ
ভজোমুরার,
অ্যাসে দিন আতে হেঁয় লম্বা পা সার ॥"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হে ভাই, শুয়ে শুয়ে করি কি? উঠ, কৃষ্ণ ভজন কর, সামনে শয়নের দিন তো আছেই।

একটী গান আছে,—"আমি সকল কাজের পাইহে সময়, তোমারে ডাকিতে পাইনে।", আমরাও সেরূপ সময়ের অভিযোগ করি এবং আরো বলি,—সবই ত বুঝি, কাজের বেলায় যে পারা যায় না। কিন্তু কেন? রাজার আদালতে দাঁড়াইয়া যদি বলি—"পেটের যন্ত্রণায় না পারিয়া চুরি করিয়াছি, মহাশয়, ক্ষমা করুন"—আমার কথা কে শুনিবে? ধর্ম্মরাজ্যের সেইরূপ কোন ধর্ম্মাধিকরণ এ জগতে নাই বলিয়া কি আমরা যথেচ্ছাচার করিয়া চলিয়াছি? মনে করা উচিত, সর্ব্বনিয়ন্তা পরমেশ্বরের বিচার বড় সূক্ষ্ম, এখানে উকীল ব্যারিষ্টার কিছুই করিতে পারিবে না; তোমার কর্ম্মফল তোমাকেই ভুগিতে হইবে। যে সব সুখ সম্পদে মজিয়া এখন মাতোয়ারা হইয়া রহিয়াছ, পরকালে, ইহারাই তোমার সর্ব্বনাশের কারণ হইবে; সুতরাং সময় থাকিতে ধর্ম্মসংগ্রহ কর, ইহা ভিন্ন আর উদ্ধরের পথ নাই।

চিত্তকে আত্মবশে রাখিতে হইলে সাধুমার্গের অবশ্যকরণীয় কর্ত্তব্যগুলি শিখাইতে হইবে এবং বলিতে হইবে "ইহা করা উচিত, ইহা করিতে হইবে"; কখনও মনে মুখে আনিবার প্রয়োজন নাই—"ইহা করিওনা, উহা করিওনা।" যেমন সমস্ত মন্ত্রাদির ভিতর "ওঁ" এই ত্রিবর্ণাত্মক মহাবাক্য স্বপ্রকাশশীল, সেরূপ আমাদের ব্যবহারিক কথা ও চিন্তার ভিতর "হাঁ" ও "না" শব্দগুলি অতিশয় শক্তিশালী। সামাজিক ও রাজকীয় বিধিব্যবস্থা আলোচনা করিলে দেখা যায় "হাঁ" অপেক্ষা "না" এর এবং শিক্ষা অপেক্ষা শাসনের জোরেই সংসার চলিতেছে। কিন্তু প্রাচীন কালে ইহার বিপরীত ছিল, তখন সকলকে বলা হইত—সাধুপথে থাকিয়া আপন আয়াসের

২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপর নির্ভর করিয়া যথাপ্রাপ্তিতে সন্তুষ্ট হও, তাহা হইলে ধর্ম্মলাভ করিয়া ইহলোকে সংসারসুখ হইবে এবং পরলোকেও আত্মার সদ্গতি হইবে। কিন্তু বর্ত্তমানে বলা হয় "পরদ্রব্যে লোভ করিও না, চুরি করিও না, যদি কর; কারাদণ্ডের যন্ত্রণা হইতে মুক্তি পাইবে না।" এবম্বিধ উপায়ে উদ্দেশ্য সিদ্ধ না হইতেছে এমন নয়; কিন্তু উহা বড়ই সাময়িক ও সীমাবদ্ধ; ইহা স্বভাব-শক্তির মূলে আঘাত দিয়া মানুষকে দুর্ব্বল করিয়া ফেলিতেছে। আধ্যাত্মিক উন্নতির পথে "না" এর শাসন অপেক্ষা "হাঁ" এর উপদেশ অধিক মানিয়া চলিতে হইবে, কেননা সর্ব্বদা "সত্য কথা বলিও" এ হিত বাক্যের সাধনা করিলে চিত্তে যেরূপ সদ্বৃত্তি ও বল জাগ্রত হয়, যদি "মিথ্যা বলিওনা" এ শাসন নিয়া নাড়াচাড়া করিতে হয়, তবে "মিথ্যা" এ শব্দটার ব্যবহারে ও চিন্তায় চিত্ত কতকটা মলিন না হইবে এমন নয়। যাহা সত্য, সাধু ও শাস্ত্র-বিহিত,তাহার উপর আমরা এরূপ-ভাবে আমাদের সাধনার ভিত্তি স্থাপন করিব, যাহাতে তদ্বিপরীত বৃত্তিগুলি জাগ্রত হইবার অবসর না পায়; তাহা হইলে দেখিব, আমরা পূর্ণানন্দে ডুবিয়া রহিয়াছি এবং পরিদৃশ্যমান জগতে কি ভাল, কি মন্দ আমাদের আর বিচারের আবশ্যকই হইবে না।

আর একটী কথা, অমরা যদি সতত অভিব্যক্ত পদার্থসমূহের দোষ খুঁজিতেই ব্যস্ত হই, তাহা হইলে আমাদের দীনতা ঘুচিবে না শুধু এমন নয়, বহির্জগতের সব কিছুই আমাদের সাধনার অনুকূল না হইয়া বিরুদ্ধে দাঁড়াইবে। যখন ব্যবহারিক জগত নিয়াই আমাদের চলিতে হইবে; এ অবস্থায় সংসারধর্ম্ম ও আধ্যাত্মিক চিন্তা উভয়কে বজায় রাখিতে হইবে এবং যদি দৃঢ় উপাসনার সাহায্যে আত্মতত্ত্বে সদাসর্ব্বদা আসক্ত ও প্রীতিমান থাকিতে পারি, তবে আপনা হইতেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সর্ব্বপ্রকার বিষয়-অনর্থ প্রশমিত হইবে। স্থাবরজঙ্গমাত্মক জগতে শ্রীভগবান সমভাবে সর্ব্বত্র বিদ্যমান এবং সকল কার্য্যেরই মূল কারণ তিনি, সুতরাং কোন্ বস্তুর উপর বিদ্বেষভাব পোষণ করিব?

অনেক সময় দেখা যায় আমাদের ইচ্ছা-শক্তি সুখদুঃখের সঙ্ঘাতে পড়িয়া অস্থির হইয়া পড়ে। সাময়িক উত্তেজনায় শক্ত হইয়া দাঁড়াইতে না পারিলে সাধনার বিঘ্ন ঘটিবে; সুখদুঃখ বিকার-যুক্ত দেহ ও অন্তঃকরণের ধর্ম্ম; ভ্রমবশতঃ নির্ব্বিকার আত্মায় আরোপিত হয় মাত্র। মন ক্ষণিক বলিয়া তাহার ধর্ম্ম, সুখদুঃখ, শোক ইত্যাদিও ক্ষণিক মাত্র। মন যখন ইন্দ্রিয় দ্বারা বিষয়ে সংলগ্ন হয়, তখন তদাকারা-কারিত হইয়া বিষয় সম্বন্ধে লিপ্ত হইয়া থাকে, যদি মনের সংস্কার বিষয়ের অনুকূল হয় তবে সুখ, প্রতিকূল হইলে অথবা বিষয়ের অভাব ঘটিলে দুঃখ। জন্মমৃত্যুর দৃষ্টান্তের দ্বারা এই কথাটী বেশ বুঝা যাইবে। শিশুর জন্ম হইবা মাত্রই পরিবারে আনন্দ কোলাহল উঠিল, কেন?—আমাদের চক্ষু, কর্ণ ও ইন্দ্রিয়াদির উপভোগের একটী নূতন বিষয় আসিয়া উপস্থিত হইল; আবার মৃত্যুতে শোক আসিল, কেন?—সে বিষয়টী আমাদের ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য স্থূল জগত হইতে অন্তর্হিত হইয়া গেল। ব্যবহারিক জগতের সুখ দুঃখের কোন মাপকাটি বা নিরিখ (standard) নাই, আমি যে বিষয় নিয়া আহ্লাদে তাণ্ডব নৃত্য করিতেছি, অপর কেউ হয়তঃ ঠিক সে বিষয়টী নিয়াই দুঃখে শয্যাশায়ী। এতএব সর্ব্বদা সাংসারিক সুখ দুঃখকে উপেক্ষা করিতে যত্নবান হইবে।

চিত্ত স্বভাবতঃই স্থির ও শান্ত; আমরা যখন প্রতিযোগিতা (competition) বা আত্মপ্রতিষ্ঠা (self-assertion) জন্য ব্যস্ত হইয়া পড়ি এবং "ইহা চাই, উহা চাই, ইহা না হইলে চলিবে না, উহা না হইলে চলিবে না", এসব করিয়া কতকগুলি বাহিরের জঞ্জাল আনিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ফেলি, তখনই চিত্তের উপর "অহং" নামক ভূতটী চাপিয়া বসিয়া ইহাকে বিপথগামী করে। কাজেই দেখা যায়, এসব আত্মকৃত অনর্থের (self-created misery) জন্য আমরা নিজেরাই দায়ী। সংসারে জীবন রক্ষার জন্য অতি অল্প সামগ্রীই প্রয়োজন। আমরা যদি কেবল তাহার সংস্থান করিয়া নিশ্চিন্ত হই, এবং সঙ্গে সঙ্গে পরমেশ্বরের কৃপার ভিখারী হই, তবে আমাদের "অহং" নির্ম্মোক আপনা হইতেই খসিয়া পড়িবে। এইরূপে আমরা প্রকৃতিস্থ থাকিতে পারিলে দেখিতে পাইব, শান্তির রাজ্য প্রত্যেক মানুষের চিত্তেই রহিয়াছে, বাহিরে নয় এবং যতই ইন্দ্রিয়গণকে অন্তর্মুখী করিতে পারিব, যতই বিবেকদ্বারা অবিবেকের উচ্ছেদ করিতে পারিব ; ততই আত্মরাজ্যে প্রবেশের শক্তি বাড়িবে। শাস্ত্র বলিতেছেন "সর্ব্বং পরবশং দুঃখং, সর্ব্বমাত্মবশং সুখম্।" ইন্দ্রিয়ের অধীন হওয়াই দুঃখ এবং চিত্তের স্বাধীনভাবই সুখ। এক ইংরাজ কবিও বলিয়াছেন :—

"Vain, very vain my weary
search to find
—That bliss which only
centres in mind."

চিত্তই সুখের অধিষ্ঠান ভূমি। ইচ্ছাশক্তি ও কর্ম্মশক্তি বৃদ্ধির জন্য সর্ব্বদা কর্ত্তব্যনিষ্ঠ হইয়া সকাতরে প্রার্থনা করিবে :—

"অবিনয়মপনয় বিষ্ণো দময় মনঃ শময় বিষয়মৃগতৃষ্ণাম্।
ভূতদয়াং বিস্তারয় তারয় সংসার-সাগরতঃ॥"

হে দয়াময়! আমার অবিনয় দূর কর, মন দমন কর, বিষয়তৃষ্ণা শান্ত কর, আমি যেন সর্ব্বভূতে ভালবাসা বিস্তার করিতে পারি। হে প্রভু! আমাকে সংসার সাগর হইতে পরিত্রাণ কর। হে পরমেশ্বর!

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তুমিই সত্য, তুমিই নিত্য, তুমিই আনন্দ, আমাকে শ্রদ্ধা, বিশ্বাস, সন্তোষ, ভক্তি ও শক্তিদান করিয়া তোমার পথে লইয়া চল; আমার প্রতি প্রসন্ন হও, আমাকে পূর্ণ কর, পূর্ণ চৈতন্য দাও।

(২) **ধর্ম্মরক্ষা**—যাহা দ্বারা ধৃতি বা শৃঙ্খলা রক্ষা হয়, তাহাই ধর্ম্ম। শাস্ত্র বলিতেছেন, "জগতে যে সুখ সকলেই বাঞ্ছা করে, তাহা ধর্ম্ম হইতেই লাভ হয়, অতএব সকলে যত্নের সহিত ধর্ম্মকার্য্যে মনোনিবেশ কর।" ব্যবহারিক জগতে ধর্ম্ম দ্বিবিধ—আর্থিক ও পারমার্থিক। যে ধর্ম্ম দ্বারা কেবল শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক মঙ্গল সাধন হয়, তাহার নাম আর্থিক বা নৈতিক ধর্ম্ম; আর যে কর্ম্ম বা আচার ও উপাসনা-পদ্ধতির দ্বারা পরমাত্মার প্রতি চিত্ত ধাবিত হয় এবং অচল ভক্তি ও বিশ্বাস জন্মে, তাহার নাম পারমার্থিক বা ঐশী ধর্ম্ম। আর্থিক ধর্ম্ম অনিত্য ফলজনক; কিন্তু ভগবদ্‌নিষ্ঠ হইয়া এ ধর্ম্মের সেবা করিলে ইহাই সময়ে পূর্ণতা লাভ করিয়া নিত্য পারমার্থিক ধর্ম্মে পরিণত হয়। আমাদের প্রাচীন ধর্ম্মশাস্ত্রসমূহ উপরোক্ত উভয় ধর্ম্মের যোজনা করিয়া ইহলোক ও পারলৌকিক অভ্যুদয়ের ব্যবস্থা দিয়াছেন; এবং এই জগৎরূপ কর্ম্মক্ষেত্রে স্বচ্ছন্দভাবে দেহযাত্রা নির্ব্বাহ করিতে চাহিলে শাস্ত্রোক্ত বিধানাদি শ্রদ্ধা ও বিশ্বাসের সহিত আমাদের পথপ্রদর্শক করিয়া নেওয়া একান্ত কর্ত্তব্য।

মানব-সমাজের সঙ্গে সঙ্গেই ধর্ম্মের উৎপত্তি। এ কারণে বহুদিন পূর্ব্ব হইতেই নানা মতাদিতে ধর্ম্মশাস্ত্রাদি ভারাক্রান্ত হইয়া পড়িয়াছিল, এবং কালক্রমে যখন শাস্ত্রাদির উপর ভর করিয়া বিভিন্ন সম্প্রদায়ের গঠন হইল, ধর্ম্মনীতিরও ভিন্ন ভিন্ন ধারা প্রবর্ত্তিত হইল; কিন্তু তখন মূলে কোন পার্থক্য ঘটে নাই। তারপর পাশ্চাত্য সভ্যতার সহিত যেই ধর্ম্মসংকারের হুজুগ আসিয়া পড়িল, তখন বহু ধর্ম্মধ্বজার উদয়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হয়; তাহারা নেতাহীন অসহায় হিন্দুধর্ম্মকে স্বেচ্ছাচারিতার বেদীর উপর প্রতিষ্ঠিত করিতে চেষ্টা করে; এবং সে চেষ্টা এখনো চলিতেছে। পরাধীনতায় ও বিধর্ম্মীর সংস্পর্শে প্রাচীন আদর্শ ও সদাচার প্রায় লুপ্ত হইয়া গিয়াছে এবং ইহার ফলে ধর্ম্মের সাক্ষাৎ প্রমাণ যে আত্মপ্রসাদ তাহা হইতে সকলেই বঞ্চিত হইতেছে। যে ভারতবর্ষ একদিন আধ্যাত্মবাদের গৌরবে গৌরবান্বিত ছিল, এবং যাহার ভগ্নাবশেষ নিয়া আজও হিন্দুজাতি আত্মপরিচয় অক্ষুন্ন রাখিতে পারিয়াছে, পাশ্চাত্য শিক্ষার সংঘর্ষণে পড়িয়া সে সকল ধর্ম্মতত্ত্ব ও পরমার্থতত্ত্ব সমূলে বিনষ্ট হইতে চলিয়াছে। কলিযুগে যে ধর্ম্মের এরূপ বিপর্য্যয় ঘটিবে, এবং কাল ও লোকচরিত্র যে ইহার সহায়তা করিবে, শাস্ত্রবচনাদিতে অতিপূর্ব্বেই এরূপ সূচিত ও নির্দ্দেশিত হইয়া রহিয়াছে,—কিন্তু তা' বলিয়া হাল ছাড়িয়া দিলে চলিবে না। হিন্দু মাত্রেরই ইহার প্রতিকার চিন্তা আবশ্যক, নতুবা কেবল আত্মরক্ষা নয়, স্বকীয় সত্তা বজায় রাখাও সুকঠিন হইবে।

জগতে সকলেই অভিনবত্ব চায়, কিন্তু ধর্ম্মানুশীলনে এ স্বাধীনতা খাটিবে না;—কেননা শ্রীভগবান হৃদয়ের বস্তু, বাহ্য বিতর্কজালে তাঁহাকে পাওয়া যায় না। তদ্ভিন্ন ধর্ম্মভূমি এই হিন্দুস্থানে আধ্যাত্মিক তত্ত্বটী বহু বহু যোগযাগ-নিরত ঋষিগণের দ্বারা এরূপ বিষদভাবে আলোচিত ও মীমাংসিত হইয়া রহিয়াছে যে, কোন জড় বস্তুর ন্যায় বর্ত্তমানে ইহার আর সংস্কার বা বিশ্লেষণের প্রয়োজন নাই। প্রাচীন শাস্ত্রবিধানাদি অবলম্বন করিয়া, বর্ণাশ্রমধর্ম্মের যথাসম্ভব মর্য্যাদা রাখিয়া সাধনার পথে অগ্রসর হইতে থাক, দেখিতে পাইবে, ত্রিকালজ্ঞ মহাপুরুষগণ যুগযুগান্তর ধরিয়া সংযমশীল হইয়া ও বহু ক্লেশাদি স্বীকার করিয়া যাহা লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন, তাহা সর্ব্বপ্রকারে সত্য ও অনুসরণীয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কেবল সুবিধার খেয়ালে পাশ্চত্য আদর্শে এগুলি নূতন ধরণে গড়িয়া তুলিতে চাহিলে আলোকের বদলে অন্ধকার অনিবার্য্য। সোপানে সোপানে আরোহণ কর, ছাদের উপর সহজেই উঠিতে পারিবে, আর যদি এক লাফেই উঠিবার জন্য কৃত্রিম কৌশলাদি অববম্বন কর, অথবা নিজের ভ্রমাত্মক বুদ্ধির ব্যবহার কর, তাহা হইলে সকল পরিশ্রম সম্পূর্ণরূপে ব্যর্থ হইবে।

অনেকের মতে হিন্দুধর্ম্মের বিধানগুলি বড় সঙ্কীর্ণ ও সীমাবদ্ধ। কিন্তু এরূপ উদার বা সার্ব্বভৌমিক (cosmopolitan) ধর্ম্ম খুব কম জাতিরই আছে; ইহার প্রমাণ এই যে বহু বহু শতাব্দীর ঘাতপ্রতিঘাতের ভিতরও হিন্দুধর্ম্ম এখনও স্বকীয় অস্তিত্ব অক্ষুন্ন রাখিতে পারিয়াছে। তদ্ভিন্ন যে ধর্ম্ম শুধু এই ভূমণ্ডলে নয়, সপ্ত উর্দ্ধলোক ও সপ্ত অধোলোকে যা' কিছু আছে তাহাতে ঈশ্বর দর্শন করিতে বলেন, যে ধর্ম্মের শিক্ষা বিশ্বপ্রেম, যে ধর্ম্মের আদেশ "মা হিংস্যাৎ সর্ব্বভূতানি," যে ধর্ম্ম পিতৃপুরুষদের সন্তোষার্থে জলদান ক্রিয়ায় "আব্রহ্মস্তম্বপর্য্যন্তং জগৎ. তৃপ্যতু" এই মন্ত্র পাঠ করিতে বলেন, সে ধর্ম্মের উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য কত মহৎ তাহা সুধীগণের বিবেচ্য; তবে আরম্ভে শাস্ত্রব্যবস্থানুযায়ী ঘেড়াবেড়ার প্রয়োজন, কেননা অল্পাধিকারী সাধনরাজ্যের শিশুর পক্ষে লালনাগারই (nursery) উৎকৃষ্ট আশ্রয়। শিশু হাঁটিতে শিখিবার পূর্ব্বে তাকে যদি সদর রাস্তায় ছাড়িয়া দেওয়া হয়, তবে মোটর গাড়ীতে সে যে নিষ্পেষিত না হইবে বিশ্বাস কি? মানব-সমাজের প্রতি মানবের যেরূপ কর্ত্তব্য রহিয়াছে, নিজের প্রতিও সেরূপ কর্ত্তব্য আছে; কেননা প্রত্যেকে আপনাকে রক্ষা করিতে না পারিলে সমাজ কখনো পরিপুষ্ট হয় না। বর্ত্তমান ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্যের যুগে কেউ কারো কথা মানিতে চায় না, এই অবস্থায় আরো সাবধানতা আবশ্যক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রত্যেকে আপন আপন শক্তির সাহায্যে সাধুজনসেবিত ধর্ম্মমার্গ অনলসভাবে গ্রহণ করিলে, সময়ে সকলে একস্থানে মিলিত হইয়া এক বিশ্বপিতার আশ্রয় লাভ করিবে, ইহাতে আর সন্দেহ কি ?

শাস্ত্র বলেন,—মানুষের চতুর্ব্বর্গ—ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ লাভ প্রয়োজন। ধর্ম্মব্যতীত মোক্ষ যেরূপ অসম্ভব, অর্থ ও কামপ্রাপ্তিও প্রায় তদ্রূপ, কেননা, ধর্ম্মহীন অর্থ ও কাম সুখের পরিবর্ত্তে অসুখই বৃদ্ধি করে। আবার ঈশ্বরতত্ত্বে অর্থ ও মনীষার দ্বারা বড় কাজ হয় না। "A drop of practice is better than an ocean of theory," অর্থাৎ ভগবদনুগ্রহ ভিন্ন এবং সুচিন্তা, সুবিচার, তপস্যা ও ধ্যানাদির যথারীতি অনুসরণ ব্যতীত কেবল শাস্ত্রগবেষণা বা বাহ্য অনুষ্ঠানাদির দ্বারা অনুমানজনিত জ্ঞান উৎপন্ন হইলেও ধারাবাহিক গভীর চিন্তাজনিত আত্মবিষয়ক জ্ঞান বা বিজ্ঞান কদাচ উদয় হয় না। ঋষিরাও তাই বলেন,—"বিহায় সর্ব্বশাস্ত্রানি যৎ সত্যং তদুপাস্যতাম্"।

বর্ত্তমানে আমাদের বাগাড়ম্বরের শক্তি বৃদ্ধি পাইয়া থাকিলেও সংযম, তপস্যা বা ধ্যানধারণার শক্তি মোটেই নাই ; কাজেই নূতন কিছু করিতে না যাইয়া যে পথে আর্য্যঋষিগণ চলিয়াছেন, সে পথে তাঁহাদের পদাঙ্ক অনুসরণই আমাদের সর্ব্বতোভাবে বিধেয়। যদি কেহ কেবল ভারতবর্ষের মানচিত্রে শ্রীশ্রীবদরীনারায়ণজীর মন্দিরের সন্ধান নিয়া, যাঁহারা শ্রীমন্দিরে শ্রীমূর্ত্তির স্বচক্ষে দর্শন লাভ করিয়াছেন, তাঁহাদের সহিত শ্রীরূপের বা শ্রীতত্ত্বের তর্ক জুড়িয়া দেয়, তাহা যেরূপ বালকত্বের পরিচায়ক ; তদ্রূপ যাহারা ভোগবিলাসের সঙ্গে সঙ্গে শ্রীগীতা, বেদান্ত বা উপনিষদের কয়েকটি পাতা উল্টাইয়া ধর্ম্মশাস্ত্রের নূতন সংস্করণ করিতে প্রয়াস পায়, তাহাদের এই চেষ্টাকে আত্ম-প্রবঞ্চনা ভিন্ন আর কি বলা যাইতে পারে ? এ শ্রেণীর লোকেরা ভুলিয়া যায়—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শাস্ত্র-বাক্য কেবল বস্তুর স্বরূপজ্ঞাপক মাত্র, কোন বস্তুর, বিশেষতঃ অপ্রত্যক্ষ বস্তুর, অনুভব সম্পূর্ণরূপে সাধনাসাপেক্ষ। ঔষধ সেবন ভিন্ন ঔষধের নাম করিলে যেরূপ ব্যাধির শান্তি হয় না, তদ্রূপ উপাসনা ও উপলব্ধি (realisation) ব্যতীত কেবল শাস্ত্রচর্চ্চা দ্বারা ঈশ্বরলাভ হয় না। যে বস্তু স্বয়ং অতীন্দ্রিয় বা ইন্দ্রিয়দ্বারা গ্রহণযোগ্য নয়, কেবল নিজ নিজ বুদ্ধিশক্তি বা প্রতিভার উপর নির্ভয় করিয়া সেই পদার্থের প্রকৃত তত্ত্ব নির্ণয় করা যায় না। তাই শ্রুতি বলিতেছেন "আত্মা বা অরে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যো মন্তব্যো নিদিধ্যাসিতব্যঃ",—সেই বৃহৎ বস্তুকে অর্থাৎ জীবের ক্ষুদ্রজ্ঞানের অবিষয় বস্তুকে জানিতে হইলে ব্রহ্মনিষ্ঠ সদ্‌গুরুর নিকট হইতে প্রথমতঃ অনুভব করিবে, শ্রবণ করিবে, শ্রবণান্তের পর মনন (অনুসন্ধান বা চিন্তা) করিবে এবং তদনন্তর নিগূঢ়ধ্যান করিতে হইবে। অতএব ইহা নিশ্চিত যে বর্ত্তমান ধর্ম্মবিপ্লবের অভিঘাতে অযথা বিব্রত না হইয়া, আবহমান কাল হইতে শাস্ত্রসম্মত যে আচার, যে নীতি, যে উপাসনাবিধি চলিয়া আসিতেছে এবং ঈশ্বর-পরায়ণ পিতৃপিতামহগণ যে পথ অবলম্বন করিয়াছেন প্রত্যেক সুসন্তানেরই সে মার্গ যথাসাধ্য অনুসরণ করা কর্ত্তব্য। যদি ভগবদ্‌কৃপায় এরূপ সাধনাদিতে সত্য সত্য কাহারো প্রবল আত্মোৎকর্ষভাব জাগিয়া উঠে, তবে ইহার স্থিতির জন্য কোন্ প্রণালী আবশ্যক, তাহার ইষ্টদেব স্বয়ংই তাহাকে প্রবোধিত করিবেন,—সাধুরা এইরূপ বলেন।

অতএব শাস্ত্রবিহিত কুলগত ধর্ম্ম অবলম্বন কর; স্মরণ রাখ—"ধর্ম্মোজগতঃ প্রতিষ্ঠা"; ধর্ম্মের জন্যই অর্থ সংগ্রহ, ধর্ম্মের জন্যই শরীর রক্ষা, ধর্ম্মের জন্যই সামাজিকতা, ধর্ম্মের জন্যই রাজনৈতিকতা, এবং ধর্ম্মের আশ্রয়চ্যুত হইলে, ধর্ম্মকে নষ্ট করিলে, আমাদের বিনাশ অপরিহার্য্য। ধর্ম্ম আশ্রয় করিয়া শক্তিসঞ্চয় কর, বুদ্ধি ও চিত্তকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শাস্ত্রনীতি দ্বারা মার্জ্জিত কর, জীবনের ক্ষুদ্র ও বৃহৎ যাবতীয় ব্যাপারকে ধর্ম্মের শাসনাধীন কর ; দেখিবে—তোমার ব্যক্তিগত স্বাধীনতায় হস্তক্ষেপ করে কাহার সাধ্য।

(৩) সত্যানুসরণ ও সরলতা—সাধনার প্রথম সোপানেই সত্যের আশ্রয় গ্রহণ করিতে হইবে।

"সত্যহীনা বৃথাপূজা সত্যহীনো বৃথাজপঃ।
সত্যহীনং তপোব্যর্থ মূষরে বপনং যথা ॥"

শ্রীভগবান সত্যস্বরূপ বলিয়া তাঁহার সন্নিধানে যাইতে হইলে সত্যপর. হইতে হইবে, সত্যদর্শন করিতে হইবে এবং সত্যের আরাধনা করিতে হইবে। সর্ব্বদা স্মরণ রাখিবে যেখানে যত ফাঁকি দেও না কেন, অন্তর্য্যামী পুরুষের সঙ্গে লুকোচুরি চলে না ও তাঁহার চোখে ধুলি দেওয়া যায় না। "সত্যেন বর্ত্ততে ধর্ম্মঃ, যতোধর্ম্ম স্ততো জয়ঃ", সত্যের উপর ধর্ম্ম, সূর্য্য, চন্দ্রাদি গ্রহ উপগ্রহ, দেবলোক, ও লোকজগত প্রভৃতি অধিষ্ঠিত রহিয়াছে এবং সত্যপালন করিতে অভ্যস্ত হইলে ধর্ম্মের অপরাপর অঙ্গ আপনিই অধিগত হইবে। সুতরাং সর্ব্বতোভাব সত্যরক্ষায় যত্নবান থাকিবে এবং এজন্য সতত পরমেশ্বরের নিকট সকাতরে শক্তি প্রার্থনা করিবে।

সত্যনিষ্ঠার সহিত সত্যপথে যতই অগ্রসর হইতে থাকিব, আমরা যতই সত্যব্রত হইব, ততই আমরা ইহা দৃঢ়রূপে জানিতে পারিব যে বাহ্যজগত নিয়ত পরিবর্ত্তনশীল বলিয়া মানুষের স্বাধীনতা ও আনন্দের কারণ বাহিরের কোন বস্তুতেই আরোপিত হইতে পারে না। আরো দেখিব, প্রকৃত স্বাধীনতা ও নির্ম্মলানন্দ লাভ করিতে হইলে, আমরা কেবল কর্ম্মেন্দ্রিয় ও জ্ঞানেন্দ্রিয়গুলির

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপর নির্ভর করিলে চলিবে না, আপন আপন উৎসাহ ও দৃঢ়তা-প্রয়োগের দ্বারা উপাসনাদির সাহায্যে আভ্যন্তরীণ কলকজাগুলি ঘষিয়া মাজিয়া সত্য, শক্তি ও সাহসের উজ্জ্বল শিখা, অগ্নিহোত্রী বিপ্রের হোমাগ্নির মত, অহরহঃ চিত্তে প্রজ্জ্বলিত রাখিতে হইবে। সত্য প্রভাবেই চিত্তে আলো দীপিত হয়, আলো প্রকাশ পাইলে তেজের স্ফূরণ হয়, তেজের সঙ্গে সঙ্গে শক্তির প্রসারণ হয় এবং প্রসারিত শক্তি হইতেই স্বাধীনতা লাভ হয় এবং স্বাধীন হইতে পারিলেই আত্মারাম হওয়া যায়; এতদ্ব্যতীত অন্য কোন উপায় নাই। সূর্য্যের অভাবে যেমন লক্ষ লক্ষ চন্দ্রমণ্ডল অন্ধকার দূর করিতে পারে না, তদ্রূপ শরীর, মন ও বাক্যের একতান সংযোগে সত্যের সেবা ভিন্ন আত্মজ্ঞান কিছুতেই ফুটিবে না। আমরা সত্যহীন বলিয়াই সত্যময় ভগবানের সত্তা বা সত্যতা অনুভব করিতে পারি না, এবং এ কারণেই আমাদের চিত্ত তাঁহার চিন্তায় আত্মহারা হয় না। সত্যে প্রতিষ্ঠিত হইতে পারিলে ভগবানের সত্যতা আবিষ্কৃত হইয়া তাঁহার অস্তিত্ব-রোধ আনিয়া দিবে; এবং সত্যে বিস্মৃতি না ঘটিলেই সকল সাধনার উদ্দেশ্য সফল হইবে। সত্যপ্রতিজ্ঞ হইলেই সরলতা আসিবে এবং সকল সময়ে চিন্তায়, ব্যবহারে ও বাক্যে সরলতা প্রকাশ পাইবে। সরলতা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে দেখিবে, হৃদয়ের ময়লা কাটিয়া গিয়া বিবেক উজ্জ্বল হইতেছে এবং উদারতায় ও নির্ভীকতায় তুমি বলীয়ান হইতেছ। দৈহিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য যেরূপ বাসগৃহের খোলা দুয়ার-জানালা দিয়া আলো ও বাতাস প্রবেশ আবশ্যক, তদ্রূপ সরলতা প্রয়োগ দ্বারা অন্তর্গৃহের জানালাগুলি মুক্ত না রাখিলে চিত্তের সুস্থতা লাভ হয় না। সর্ব্বদা প্রকৃত অবস্থায় (natural state)—অর্থাৎ তুমি যেরূপ সেরূপে—চলিবার চেষ্টা করিবে, এবং কৃত্রিমতা (artificial way) বা ভাণ—অর্থাৎ তুমি যা' নও তা' দেখাইবার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভাব—ত্যাগ করিবে, তা' হইলে ভিতরে আর আবর্জ্জনা জমিতে পারিবে না। সর্ব্বদা মনে করিবে আকাশজোড়া ছু'টী চক্ষু তোমার কার্য্যাবলির প্রতি অনিমেষ দৃষ্টিপাত করিতেছে।

বাক্যের দ্বারাই মনের ভাব ব্যক্ত হয়, অনেক সময় দেখা যায় বাক্য আমাদের অনুগত থাকিলে চিত্তের উপর কর্তৃত্ব করা যায়। অতএব সত্যানুসরণের সহিত বৃথাবাক্য পরিত্যাগ আবশ্যক। এরূপ অভ্যাসের দ্বারা আমাদের বাক্যের শক্তিগুলি কেন্দ্রীভূত করিয়া অন্তঃকরণের তেজ বৃদ্ধি করিতে পারিলে আমরা আত্মানন্দে অবস্থিত হইতে পারিব, এবং বাহিরের সহিত বাক্‌বিতণ্ডা আমাদের বড় বিশেষ প্রয়োজন হইবে না।

সত্য-সাধনায় দৃঢ়তার জন্য প্রত্যহ প্রত্যুষে "সত্যং পরং ধীমহি" এই শাস্ত্রবাক্য ধ্যান করিতে ও এই বেদবাক্য স্মরণ রাখিবে :—

"সত্যান্ন প্রমদিতব্যম্—
ধর্ম্মান্ন প্রমদিতব্যম্।
বেদান্ন প্রমদিতব্যম্—আচারন্নাপগন্তব্যম্ ॥"

(৪) শ্রীভগবান সর্ব্বভূতের আধার ও আশ্রয়—শ্রীগীতা বলিতেছেন :—

সর্ব্বত্র করচরণ, আঁখি, শির সর্ব্বত্রই যাঁর,
সর্ব্বত্র বদনকর্ণ, সর্ব্বব্যাপি অবস্থান তাঁর।
বিনাশেও অবিনাশী সর্ব্বভূতে সমভাবে স্থিত,
পরম-ঈশ্বরে যিনি দেখেন, দেখেন সুনিশ্চিত। ১৩।১৪ ও ২৮

এ বাক্যগুলিতে দৃঢ় বিশ্বাস রাখিয়া সর্ব্বদা বিচার করিবে,—পরিদৃশ্যমান জগতে মন, বাক্য, চক্ষু ও অন্যান্য ইন্দ্রিয়াদি দ্বারা যাহা গ্রহণ করা যায় সকলই এই পূর্ণ, সত্য, নিত্য, আনন্দ ওচেতনাময় সত্তা হইতেই আসিতেছে;

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এবং সেই স্বপ্রকাশ পরমপুরুষ সর্ব্বভূতে সমভাবে বিদ্যমান আছেন। যেরূপ অনন্ত নীলাকাশ মেঘের সান্নিধ্য হেতু কখনো কৃষ্ণ, কখনো শ্বেত, কখনো লোহিত প্রতীয়মান হয়, সেরূপ এক বিরাট পুরুষ বিভিন্ন সৃষ্টবস্তুর সহিত সন্মিলিত হইয়া ভিন্ন ভিন্ন উপাধিতে প্রতীত হইতেছেন মাত্র। প্রতি পরমাণু আত্মা দ্বারা পরিপূর্ণ ধারণা কর; এবং সমস্ত জগত সর্ব্বাত্মরূপী এক পূর্ণেরই অভিব্যক্তি মনে করিয়া সর্ব্বভূতে আত্মতুল্য দর্শন করাই শ্রীভগবানের শ্রেষ্ঠ আরাধনা।

জ্যামিতি-পাঠক যেরূপ কল্পিত রেখাদির সাহায্যে নিজের অভীষ্ট সিদ্ধি করে, আমাদেরও প্রথমাবস্থায় শাস্ত্র ও সাধু বাক্যের উপর নির্ভর করিয়া কল্পনার সাহায্যে সাধনরাজ্যে প্রবেশ করিতে হয়; কেননা অপরিমেয় পরমতত্ত্ব কেবল সসীম যুক্তিদ্বারা জ্ঞাত বা আস্বাদিত হইতে পারে না। সর্ব্বদা বিচার করিতে হইবে জগৎকারণ পরমেশ্বর পৃথিবীস্থ সমস্ত বস্তুকে আচ্ছাদিত করিয়া রহিয়াছেন, স্থাবর জঙ্গম সকলেই তাঁহাকে আশ্রয় করিয়া তাঁহার আদেশে পরিচালিত হইতেছে। "তুমি" "আমি" বলিয়া স্থূলচক্ষে যা' দেখিতেছি সকলি তিনি, কাজেই 'তুমিও' 'আমি' এবং 'আমিও' 'তুমি' অথবা 'তুমি' 'আমি' বলিয়া কোন পৃথক সত্তা কাহারো নাই; তাঁহার সত্তাই নানারূপে প্রকাশ পাইতেছে মাত্র। শ্রীগীতায় শ্রীভগবান বলিয়াছেন :—

গতি, ভর্ত্তা, সাক্ষী, শরণ, সুহৃৎ, ভোগস্থান,—
অবিনাশী বীজ আমি, স্রষ্টা, হর্ত্তা, আধার-নিদান।
তপ্তকরি, বর্ষি বারি, পুনঃবারি করি আকর্ষণ,
ব্যক্ত ও অব্যক্ত আমি, আমি মৃত্যু, আমিই জীবন। ৯।১৮-১৯
আমা হ'তে পরতর কিছুই ত নাহিক কোথায়।
সূত্রে মণিমালা-সম এজগত গ্রথিত আমায়। ৭।৭

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপরোক্ত কথাগুলিতে বিশ্বাস রাখিয়া সে ভাবে ভাবিত হইয়া সর্ব্বত্র অখণ্ড বুদ্ধিতে চলিতে হইবে; স্মরণ রাখিতে হইবে খণ্ডত্ব অল্পত্ব লইয়াই আসে, অল্পত্ব আসিলে কার্পণ্য বা দীনতা জাগাইয়া দেয় এবং দীনতা জাগিলে যিনি ভূমা, যিনি মহান্, যিনি আমাদের সাধনার সামগ্রী, তিনি বড় দূরে সরিয়া পড়েন। শাস্ত্র বলিতেছেন,—"ঈশ্বর হইয়া ঈশ্বরপূজা করিতে হয়"; ইহার তাৎপর্য্য সঙ্কল্প ও কার্য্য যুগপৎ মহৎ না হইলে মহতের সেবায় উপযোগী মহৎভাব অন্তঃকরণে জাগরুক হয় না। যদিও বিন্দু লইয়াই সিন্ধু, তবুও বিন্দুর উপর সিন্ধুর কল্পনা ভিন্ন সিন্ধুর জ্ঞানে পৌছান যায় না।

সতত চিন্তার এ ধারার ভিতর দিয়া বিশ্বপ্রেম লক্ষ্য রাখিতে হইবে এবং জগতের কল্যাণ-চিন্তাতে উৎসাহী ও অভ্যস্ত থাকিয়া বিশ্বভাবের সাধনা করিতে হইবে। বিশ্বপ্রেম (universal love) বা বিশ্বভাবের দ্বারা বর্ত্তমান পাশ্চাত্য সভ্যতার স্বদেশপ্রেম (patriotism) মনে করিও না; ইহা দেশ বা পাত্রে নিবদ্ধ নয়: ইহা জগতের মানব হইতে কীট পতঙ্গাদি পর্য্যন্ত ভালবাসা বিস্তার করিতে বলে।

আমরা এভাবে কায়মনোবাক্যে যতই অগ্রসর হইতে থাকিব, ততই আমরা আমাদের দেহ ও চৈতন্যের পৃথকসত্তা অনুভব করিয়া চিত্তে বিশ্রাম করিতে পারিব; এবং দেখিব, আত্মার স্বাধীনতাই জীবের মুখ্য উদ্দেশ্য এবং ইহার জন্য যদি পঞ্চভূতাত্মক দেহখানি ভস্মসাৎ করিতে হয়, তাতেও বা ক্ষতি কি? তখন আর এ জড় দেহের সুখ সুবিধার জন্য ব্যস্ততা থাকিবে না; জাগতিক দুঃখদৈন্য হৃদয়কে বিকম্পিত করিবে না এবং সর্ব্বত্র সমদর্শনের চেষ্টার সঙ্গে সঙ্গে "অহংমমাভিমান" যতই অস্তমিত হইতে থাকিবে, ততই "সর্ব্বং খল্বিদং ব্রহ্ম" বা অন্তরে বাহিরে সর্ব্বজগত নারায়ণাত্মক বোধ হইয়া চিত্ত বিশ্বাধার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিশ্বরূপে ডুবিয়া যাইবে এবং এরূপে ব্রহ্মাণ্ড ব্যাপিয়া প্রাণ বিস্তৃত হইলে ঈশ্বর-লাভ সহজ হইবে। উপরোক্ত সাধনায় মন সমাহিত রাখিবার জন্য প্রত্যহ নিবেদন করিবে :—

"নমস্তভ্যং ভগবতে বাসুদেবায় বেধসে।
সর্ব্বভূতাধিবাসায় শান্তায় বৃহতে নমঃ।"

"হে জগদীশ্বর, আপনি বিধাতা পুরুষ ; আপনি সর্ব্বনিয়ন্তা বাসুদেব, সর্ব্বভূতের নিবাস ও আশ্রয়ভূমি, পরমশান্ত, অতিবৃহৎ ও মহৎ আপনাকে প্রণিপাত করি।" নমস্কার-বুদ্ধি অহঙ্কার ছেদনের ও প্রেমালোক দর্শনের উৎকৃষ্ট উপায়।

এ সাধনার সহিত সত্য, সরলতা, দয়া, কৃপা, মৈত্রী, সৌজন্য, শিষ্টাচার ইত্যাদি সদ্ভাবের দ্বারা জীবনের বিশালতা বৃদ্ধি করিবে এবং ঈশ্বরচিন্তা দ্বারা অন্তরের গভীরতা লাভ করিবে। সর্ব্বদা হুঁসিয়ার থাকিবে, বর্ত্তমান সভ্য জগতের জড়বাদ গভীরতা লাভের সম্পূর্ণ বিরোধী এবং এ অন্তরায় দূর করিতে হইলে সাধুসেবা, অধ্যাত্ম-বিদ্যার অনুশীলন এবং ঈশ্বর প্রাণিধান আবশ্যক। শাস্ত্র বলিতেছেন :—

"এতাবানেব লোকোহস্মিন্
পুংসঃ স্বার্থঃ পরঃ স্মৃতঃ।
একান্ত ভক্তির্গোবিন্দে যৎ সর্ব্বত্র তদীক্ষণং॥"

শ্রীশ্রীনারায়ণে একান্ত ভক্তি করিয়া সর্ব্বত্র তাঁহাকে নিরীক্ষণ করা,—ইহাই ইহলোকে পরম পুরুষার্থ।

(৫) পরমেশ্বর সুখস্বরূপ ও আনন্দ স্বরূপ—চৈতন্যস্বরূপ পরমেশ্বর সুখস্বরূপ ও আনন্দস্বরূপ বলিয়াই এ জগতে আনন্দ সর্ব্বত্র ছড়াইয়া পড়িতেছে। একটু মনোযোগ সহকারে চিন্তা করিলে দেখা যায়, এ আনন্দধামে যত বস্তু আছে, সকলই আনন্দধর্ম্ম বিশিষ্ট, সুখ, দুঃখ,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জন্ম, মৃত্যু যা' কিছু প্রতীয়মান হয়, সকলই অপরিচ্ছিন্ন আনন্দের সাময়িক তরঙ্গ বিশেষ। তিনিই রসের সাগর, জগতের যাবতীয় বস্তু এ রসের কণিকা মাত্র লাভ করিয়াই অধীর হইয়া থাকে এবং সেই রসময় যদি না থাকিতেন, তাহা হইলে মানবের এত আনন্দ, এত উল্লাস থাকিত না, পাখী গাহিত না, ফুল ফুটিত না, বাতাস বহিত না, নদী কূল ভাঙ্গিয়া ছুটিত না, অথবা এক কথায় জগতের কিছুই প্রকাশ পাইত না। অতএব দেখা যায়, আনন্দ হইতে জগত বাদ দিলে জগত বলিয়া কিছুই থাকে না। আনন্দের ধর্ম্মই লীলা ; যেখানে আনন্দ যত বেশী, সেখানে লীলা খেলাও তত গভীর, এজন্য ভগবানের অন্তর-লীলার কোথাও বিরাম নাই। সৃষ্টির আদি হইতেই তাঁহার আনন্দ কত ভাবে যে ব্যক্ত (manifested) হইতেছে তাহা অনির্ব্বচনীয় ; ভাবের চোখে নিরীক্ষণ করিলে আমরা দেখিতে পাইব :—

"এই বিশ্বমাঝে যেখানে যা সাজে
তাই দিয়ে তুমি সাজায়ে রেখেছ ;
বিবিধ বরণে, বিভূষিত ক'রে,
তার উপরে (তোমার) দয়াল নামটী লিখেছ।"

ঊর্দ্ধে, অধে, সম্মুখে, পশ্চাতে সমগ্র বিশ্বব্রহ্মাণ্ড ভরিয়া এত সৌন্দর্য্য, এত রমণীয়তা, এত মনোহারিত্ব এমন বিচিত্র ধরণে সমাবেশিত রহিয়াছে যে মানুষের জ্ঞান-বুদ্ধি সে চিন্তায় হার মানিয়া যায়। তাঁহার লীলার কি চমৎকারিত্ব! পূর্ণিমার দিন অতবড় যে সমুদ্র, সেও আত্মমর্য্যাদা রক্ষা করিতে পারে না ; অত বড় যে সূর্য্য তাহাকেও রাহুগ্রস্ত হইতে হয় ; অত বড় যে চন্দ্র, তাহাকেও কলা কলা করিয়া ক্ষয় পাইতে হয় ; জগতের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বীরকেও একমুষ্টি ভস্মাকারে পরিণত হইতে হয় এবং নদ নদী পর্ব্বতাদি শোভিত মহাদেশকেও জীবরাজ্যাদি ও ভোগ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিলাসের অপার ঐশ্বর্য্যাদি সহ এক নিমেষে ধূলির মত ভূগর্ভে প্রোথিত হইতে হয়।

লীলাময়কে ধরিতে হইলে তাঁহার লীলার ভিতর দিয়াই যাইতে হয়, নতুবা অব্যয় ও অচিন্ত্য সে বিরাট পুরুষকে ধরা বড় শক্ত। যতই তাঁহার লীলার মহিমা উপলব্ধি করিতে পারা যায়, ততই তাঁহার কৃপা লাভ সহজ হইয়া পড়ে। ব্যবহারিক জগতের আনন্দ বা বিষয়ানন্দ রূপ, রস, গন্ধ, শব্দ ও স্পর্শ প্রভৃতির উপর নির্ভর করে বলিয়া ক্ষণস্থায়ী ও অস্থির, কিন্তু লীলাময়ের পরমানন্দ বা ব্রহ্মানন্দ স্বপ্রকাশ আনন্দ হইতে উদ্ভূত, একারণে ইহা ধীর, স্থির ও নিত্য। এই নিত্যানন্দ লাভই জীবরাজ্যের লক্ষ্য, এবং ইহার জন্যই এ জগতে সকলের প্রয়াস। জীব জন্মগ্রহণ করিবামাত্রই এই আনন্দের জন্য চীৎকার করিয়া উঠে এবং সেই চীৎকার মৃত্যুর শেষ দিন পর্য্যন্তও চলিতে থাকে; এমন কি গলায় শমনের ফাঁস পড়িলেও জীব অনুতাপানলে দগ্ধ হইতে হইতে মনে করে আর একটী দিন মাত্র সময় পাইলে একবার চেষ্টা করিয়া দেখিতাম। আমাদের যত ছুটাছুটি (struggle for existence) এ আনন্দের জন্যই বটে, কিন্তু আনন্দ-সাগরে ডুব দিতে যাইয়া চিত্তরঞ্জক উত্তাল বীচিমালার সঙ্গে খেলিতে খেলিতে আসল কথা ভুলিয়া যাই এবং মোহের দ্বারা চালিত হইয়া যেখানে ছিলাম, আবার সেইখানেই আসিয়া পড়ি; কারণ পৃথিবী গোল বা অতিশয় দৃষ্টিমধুর; কতবার যে এভাবে জন্ম মৃত্যু বা আসা যাওয়া হইয়াছে তাহার ইয়ত্তা নাই।

আনন্দ-সাগরে ডুব দিয়া প্রেমামৃত আস্বাদ করিয়া জন্মমৃত্যুর বন্ধন একেবারে ঘুচাইতে চাহিলে কায়োমনোবাক্যে অখিলরসামৃতসিন্ধু শ্রীভগবানের কৃপা প্রার্থনা কর, এবং কৃষ্ণপ্রিয়া শ্রীরাধিকার মত ভাবের দৃঢ়তা আন:—

৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"মরিব, মরিব সখি, নিশ্চয় মরিব,
কানু বিনে এ জীবন কেমনে ধরিব।"

শাস্ত্র বলেন,—"চিত্তে যেরূপ চিন্তা করিবে, চিত্তের স্পন্দনও সেরূপ হইবে, শরীর-চেষ্টাও তদ্রূপ হইবে"; কাজেই সতত আনন্দ-চিন্তার দ্বারা আনন্দময়ের আনন্দে উৎফুল্ল থাকিবার চেষ্টা করিবে। এবং এরূপে আনন্দ-নিরানন্দের মূল কারণ "অহং"টীর উচ্ছেদ করিতে পারিলে অচ্যুতানন্দের সাক্ষাৎ পাইবে। ঈদৃশ চিন্তার সহায়তার জন্য সর্ব্বত্র অর্থাৎ ভালমন্দ অবিচারে তিনি রহিয়াছেন এই চিন্তা করিবে, সর্ব্বত্র শুভদর্শন করিবে, সর্ব্বত্র শুভইচ্ছা প্রেরণ করিবে, সর্ব্বত্র তাঁহার সৌন্দর্য্য আস্বাদন করিবে, সর্ব্বত্র তিনি সাজিয়া আছেন বলিয়া জগতের যাবতীয় বস্তুকে শ্রদ্ধা করিবে। সর্ব্বদা ভগবানের হাস্যযুক্ত প্রসন্ন বদন চিন্তা করিবে এবং জগৎময় হাসির কল্লোল উঠিতেছে কল্পনা করিয়া আপনাকে সর্ব্বক্ষণ হাস্যময় রাখিবে। যেখানে সরল হাসি, সেইখানেই প্রকাশ, সেখানেই পরমানন্দ, এবং সেইখানেই আত্মতুষ্টি। সর্ব্বদা ধ্যান করিবে :—

"আনন্দাদ্ধ্যেব খল্বিমানি ভূতানি জায়ন্তে,
আনন্দেন জাতানি জীবন্তি,
আনন্দং প্রয়ন্তি অভিসংবিশন্তি ॥"

আনন্দ হইতে প্রাণীগণ আবির্ভূত হয়, আবির্ভূত হইয়া ইহা দ্বারা জীবিত থাকে, আবার প্রলয়ের সময় ইহাতেই মিশিয়া যায়।

(৬) ভাবের বৃদ্ধি ও ঐকান্তিকতা—"যাদৃশী ভাবনা যস্য সিদ্ধির্ভবতি তাদৃশী,"—যাহার যেরূপ ভাবনা, তাহার সেরূপ সিদ্ধিলাভ ঘটে। শাস্ত্র আরো বলিতেছেন, "হে পরমেশ্বর, মনুষ্যের অনিত্য বিষয়ে যেরূপ দৃঢ় প্রীতি জন্মিয়া থাকে, তাদৃশ দৃঢ় প্রীতি তোমার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কৃপায় তোমার প্রতি আমার যেন হয়।" সর্ব্বদা স্মরণ রাখিবে শ্রদ্ধা ও প্রেমের পাত্র কেউ যদি থাকেন, তিনি ভগবান।

ভাব কথাটী অতিশয় সাধু; ইহা বিশ্বজনীন; জগতে এমন জীব কম, যাহার ভিতর একটু না একটু ভাবের স্ফূরণ হইতেছে না; তবে ভাবকে বুদ্ধি দ্বারা যুক্তির সহিত সংযোগ করিয়া না নিলে, প্রতি মুহূর্ত্তে আমাদের পদস্খলিত হইবার আশঙ্কা আছে। যুক্তির দ্বারাই সত্যে পৌছান যায় এবং শাস্ত্র-শাসিত যুক্তি হইলে আধ্যাত্মিক ভাবরাজ্যে নির্ব্বিঘ্নে প্রবেশ করা যায়। বর্ত্তমান যুগে সকলের মুখ্য উদ্দেশ্য ভোগ ও প্রতিষ্ঠা; আমাদের বহুমূল্য দিনগুলি এই দুইটির ব্যবস্থা করিতেই অতিবাহিত হয়। এরূপ বিষয়াসক্তি অনিবার্য্য; কিন্তু কামনাগুলিকে ভগবৎ-প্রসাদরূপে গ্রহণ করিবার ভাব জাগ্রত করিতে পারিলে, উচ্চ রসের অবলম্বন হেতু অনিত্য ভোগপিপাসা ক্রমশঃ মন্দীভূত হয়। আর একটী কথা, কেবল ভাবের উদ্রেক করিয়া ক্ষান্ত থাকিলে চলিবে না, কার্য্যশক্তির পরিচালনা করিয়া কার্য্যসিদ্ধির জন্য যথোচিত অনুষ্ঠান ও ক্লেশস্বীকার করিতে হইবে। সর্ব্বদা শাস্ত্রবাক্য স্মরণ রাখিবে,—"উপায়েন হি সিধ্যন্তি কার্য্যাণি, ন মনোরথৈঃ"।

এই জগৎ একটি পান্থশালা বই কিছুই নয়; সকলেই কয়েকদিনের জন্য বিশ্রাম করিতে আসিয়াছি মাত্র। এখানে ইহলোক ও পারলৌকিক সুখ সুবিধার জন্য বহু দ্রব্য রহিয়াছে। যে বুদ্ধিমান সে ইহজীবনের জন্য যতটুকু প্রয়োজন কেবল ততটুকু গ্রহণ করিয়া এবং পরলোকের জন্য যথাশক্তি সংগ্রহ করিয়া আনন্দে সরিয়া পড়ে; আর যে অজ্ঞানী সে এই জীবনের আপাতমধুর ভোগলালসায় এরূপ মুগ্ধ হইয়া পড়ে, যে যাহা সঙ্গে করিয়া পান্থশালায় প্রবেশ করিয়াছিল তাহাও হারাইয়া নিরাশায় বিতাড়িত হয়। এ ভ্রান্তির মূলে সর্ব্বাপেক্ষা অহং-জ্ঞানই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রবল; ইহা এত দুর্নিবার, যে যখন আমি বলি 'আমি নিরভিমান,' তখনও আমি আমার দীনতার অহঙ্কার প্রকাশ করি মাত্র। এ ভাবরূপ পান্থশালা নিরাপদে ছাড়িতে হইলে 'অহং'কে একপাশে সরাইয়া রাখিয়া শাস্ত্র ও কর্ত্তব্যবুদ্ধিতে চালিত হইবে। সর্ব্বদা শ্রীগীতার আদেশ স্মরণ রাখিবেঃ—

"বিষয় জনিত সুখ ধ্বংসশীল দুঃখ-হেতুকর।
হে কৌন্তেয়! জ্ঞানী তাহে নাহি হ'ন আসক্ত-অন্তর" ॥ ৫।২২

এরূপ বুদ্ধিতে যতই নিশ্চয়বান্ হইতে পারিব, ততই শরীর ও ইন্দ্রিয়াদি সুসংযত হইয়া চিত্তকে ভগবন্মুখী করিবে এবং দেখিতে পাইবে সংসার-নির্ব্বাহের শত ঝঞ্চাট নিয়াও গৃহস্থাশ্রম ভগবদাশ্রমে পরিণত হইতেছে।

ভাবে ভাবিতবান না হইলে সুরতালমিশ্রিত অতিশয় সুসঙ্গীতও প্রাণের উপর কোন কাজ করিতে পারে না। শাস্ত্রকারও তাই বলিয়াছেন, "প্রেমাঞ্জনচ্ছুরিতনেত্রবিশেষগম্যম্" অর্থাৎ প্রেমরূপ অঞ্জনের দ্বারা রঞ্জিত যে চক্ষু তাহা দ্বারা পরমেশ্বরের স্বরূপ দৃষ্ট হয়; অন্যথা সম্ভবপর নহে। বিনা প্রেমে কোন কার্য্যই সুসম্পন্ন হয় না। আমরা যে সংসার-যাত্রার জন্য ত্রিতাপপূর্ণ ভিক্ষার ঝুলি কাঁধে করিয়াছি, তাহার মূলেও প্রেম বা আসক্তি। অতএব দেখা যাইতেছে মানব হৃদয়ে প্রেমের বীজ সতত উপ্ত রহিয়াছে, সত্যকে আয়ত্ত করিয়া বিশুদ্ধ ভাব-সলিল সিঞ্চন করিতে পারিলে প্রেমানন্দের অঙ্কুর উদ্গত হইয়া ঈশ্বর-লাভের পথ সুগম করিয়া দিবে।

অনেকে বলেন ভাবটা স্নায়বিক দুর্ব্বলতা মাত্র, ইহা ঠিক নয়। কার্য্যক্ষেত্রে অগ্রসর না হইলে এ সম্বন্ধে বুঝাইয়া দেওয়া শক্ত। কিন্তু ভাবকে দুর্ব্বলতা বলিয়া ধরিলেও ভাবসাধকের কোন বিঘ্ন নাই।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ধর্ম্মভাবোচ্ছ্বাসাদি সাময়িক হইলেও ইহাদ্বারা চিত্তের বিষয়োন্মুখী বৃত্তি গুলির উপর বিপরীত রেখাপাত হয় এবং সে উচ্ছ্বাসগুলি যদি যত্নসাধ্য দীর্ঘ অভ্যাসের দ্বারা অবিচলিত করিতে পারা যায়, তাহা হইলে জ্ঞানালোক উদ্ভাসিত হইয়া পূর্ব্বপূর্ব্বসংস্কারগত ভ্রমপ্রমাদ গুলিকে অপসারিত করিবে, ইহা নিশ্চিত।

ভাব একটী বৃত্তি বিশেষ; বৃত্তি আশ্রয় ভিন্ন থাকিতে পারে না; একারণে ভাবের উন্মেষ করিতে হইলে স্বীয় অভীষ্ট দেবতা বা লক্ষ্য নির্দ্দেশ করিতে হইবে, তাঁহাকে জীবনের ধ্রুবতারা করিয়া, তাঁহার প্রতি রুচিবর্দ্ধক কার্য্যাদির অনুষ্ঠান করিতে হইবে; তারপর "কই তুমি, কোথায় তুমি, দেখা দাও" ইত্যাদি বচনে প্রার্থনা করিতে হইবে। এক প্রেমিক গাহিয়াছেন "যতদিন দেহে পরাণ থাকিবে, আমি তোমারি, আমি তোমারি"; এ ভাবে তাঁহার শরণাপন্ন হইয়া সর্ব্বদা তাঁহার জন্য অনুরাগে আকুল হইয়া কাঁদিতে হইবে। নশ্বর বিষয়-ভোগের বাসনায় লুব্ধ হইয়া আমরা জগতে কতজনের দুয়ারে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতে যাইয়া আপনাকে হারিয়ে ফেলি, আর যিনি আমাকে সৃষ্টি করিয়াছেন, যিনি আমার দেহের প্রাণ, ক্ষুধার অন্ন, তৃষ্ণার জল, যাঁহার কৃপায় এ বিশ্বের চেতনাচেতন পদার্থসমূহ স্ব স্ব কার্য্য সম্পন্ন করিয়া আমার ভোগের উপাদান যোগাইতেছে, তাঁহাকে জানি না বা জানিবার জন্য ব্যাকুলতা আসিতেছে না,—এ দীনতায় অভিভূত হইয়া তাঁহার অনুসন্ধান করিতে হইবে ও আর্ত্ত ভাব জাগাইতে হইবে। আমরা আকাশে বায়ুযান উড়িতেছে দেখিয়া বিস্ময়ে হাঁ করিয়া ঊর্দ্ধনেত্র হই কিন্তু অণুপরিমাণ বীজ হইতে কা'র অনুজ্ঞায় কিরূপে প্রকাণ্ড মহীরুহ উৎপন্ন হইল, তাহা একবারও বুঝিতে চাহি না। গোলাপের গন্ধ ও সৌন্দর্য্যে আমরা আনন্দে বিভোর হই, কিন্তু মনে করি না ইহার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পশ্চাতে যে একজন সৃষ্টিকর্ত্তা আছেন, না জানি তিনি আরো কত সুন্দর; জগতের যাবতীয় বস্তুতে তাঁহার এবম্বিধ কারুকার্য্য দেখিয়া, জগতের সর্ব্বত্র তাঁহার লীলামহাত্ম্য অনুভব করিয়া, আপনাকে তাঁহার নিকট ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র মনে করিয়া, তাঁহার উদ্দেশে মনপ্রাণ অনন্তে উড়াইয়া দিতে হইবে। এরূপে যতই তিনি বিশ্বের একমাত্র নিদান বলিয়া বিশ্বাস করিতে শিখিব, যতই তাঁহার বিরাটত্ব ও অসীম শক্তি আমাদের দৈনিক চিন্তার বিষয় করিতে পারিব, ততই তাঁহার কৃপার জন্য ব্যাকুলতা আসিবে এবং শ্রীগীতায় অর্জ্জুনের মত হর্ষে ও বিস্ময়ে বলিয়া উঠিব :—

"তুমি দেব আদিপুরুষ পুরাণ, তুমি জগতের অন্তিম নিধান।*
তুমি জ্ঞাতা, জ্ঞেয়, পরমাত্মধাম, হে অনন্তরূপ! আছ বিশ্বব্যাপী॥
বায়ু, যম, অগ্নি, শশী, জলস্বামী, পিতা, পিতামহ প্রজাপতি তুমি।
সহস্র সহস্র নমি তোমা আমি, পুনঃ বারবার প্রণতি চরণে"।

১১। ৩৮-৩৯

বৈষ্ণব গ্রন্থে জানা যায় শ্রীমন্মহাপ্রভু শ্রীক্ষেত্রে চলিয়াছেন, মুখে কেবল হরিনাম, আর অন্যকথা, অন্য দৃষ্টি নাই; "কোথা কৃষ্ণ, কোথা কৃষ্ণ, মাত্র প্রভু, বলে; আর কোন কথা নাহি বলে, জিজ্ঞাসিলে।" আমাদের মত ইন্দ্রিয়াসক্ত ভোগবিলাসীর আরো কত যত্ন, কত ব্যাকুলতা হইলে শ্রীশ্রীরাজরাজেশ্বরের সন্ধান পাওয়া যাইতে পারে তাহা প্রত্যেকের ভাবিবার বিষয়। শ্রুতি বলিতেছেন ;—

"ক্ষুরস্য ধারা নিশিতা দুরত্যয়া,
দুর্গং পথস্তৎ কবয়ো বদন্তি।"

তীক্ষ্ণ ক্ষুরধারা যেরূপ দুরতিক্রম্য, ঈশ্বর-পথও সেরূপ নিতান্ত দুর্গম।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তা' বলিয়া হতাশ হইবার কোন কারণ নাই। সকল বাসনা গুছাইয়া সর্ব্বদা বাঞ্ছিতের চিন্তায় মগ্ন থাক, তাঁহার পদে স্থিরলক্ষ্য রাখিয়া অদম্য উৎসাহে অগ্রসর হও, সতত প্রার্থনা কর, "তোমার রাগিণী জীবনকুঞ্জে বাজে যেন সদা, বাজে গো," তাহা হইলে গোলকধাম হইতে শ্রীগীতার অমোঘবাণী শুনিতে পাইবে :—

"মচ্চিত্ত, মদ্ভক্ত হও, পূজ মোরে প্রণমি আমায়,
আমাকেই পাবে প্রিয়, কহি তোমা সত্য প্রতিজ্ঞায়॥" ১৮।৬৫

(৭) **আত্মসমর্পণ**—সমুদয় সাধক সম্প্রদায়ই সাংখ্য বা জ্ঞাননিষ্ঠাকে বড় ভয় করিয়াছেন। জ্ঞানব্রত উপনিষদ্ বক্তারাও তাহা হইতে বজ্জিত নন, প্রায়ই সকলেই কোন না কোনরূপে স্বীকার করিয়াছেন যে শ্রীভগবানের আশ্রয় গ্রহণই সরল ও মুখ্য সাধনা।

কর্ম্মযোগের তিনটী সোপান (১) ফলাকাঙ্খা বর্জ্জন, (২) কর্তৃত্বাভিমান বর্জ্জন, (৩) ঈশ্বরার্পণ বা আত্মসমর্পণ। চিত্ত যখন ভগবানে মগ্ন থাকিতে অভ্যস্ত হইবে, যখন তিনি ঈপ্সিততম, প্রিয়তম ও একমাত্র পরম পূজ্যদেব বলিয়া দৃঢ় বিশ্বাস জন্মিবে, তখন দেখিতে পাইব আমরা তাঁহার হাতের যন্ত্রমাত্র ও আমাদের সর্ব্বকর্ম্মেই তিনি যেন তাঁহার ইচ্ছা পূর্ণ করিতেছেন; আমাদের বিষয়-সঞ্চয় যেন তাঁহার সেবার জন্যই হইতেছে, যেন আমরা কেবল তাঁহার সেবক হইয়াই জগতে জন্মধারণ করিয়াছি। একজন সাধকও তাই বলিয়াছেন :—

"প্রাতরুত্থায় সায়ান্তং সায়াদি প্রাতরন্ততঃ।
যৎকরোমি জগন্মাতঃ তদস্তু তব পূজনম্॥"

প্রাতঃকাল হইতে সায়ংকাল পর্য্যন্ত এবং সায়ংকাল হইতে প্রাতঃকাল পর্য্যন্ত শরীরের দ্বারা, বাক্যের দ্বারা, মনের দ্বারা, ইন্দ্রিয়াদি ও বুদ্ধি দ্বারা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যাহা কিছু করা যায়, তাহাই যেন তাঁহারই পূজা, ইহা সর্ব্বক্ষণ মনে করিতে হইবে। এরূপে বুদ্ধি স্থির হইলে অলক্ষিতেই আত্মসমর্পণ ভাব আসিয়া পড়িবে এবং তাঁহার উপর জীবনের সমস্ত ভার ন্যস্ত করিয়া কেবল দিবানিশি তাঁহাকে লইয়া ব্যাকুল থাকিবার ঐকান্তিকতা আসিবে। কর্ম্মরূপে, কর্ত্তারূপে, কর্ম্মের অনুষ্ঠানরূপে এবং কর্ম্মফলরূপে সর্ব্বত্রই যে ভগবান সমানভাবে বিদ্যমান, ইহা স্থির রাখিয়া কর্ম্মের যোজনা করিতে পারিলে, সর্ব্বকার্য্য মঙ্গলময় হইবে এমন নয়; সকল সময়ে, সকল বিষয়ে, তাঁহার "পূর্ণমদঃ, পূর্ণমিদং" সত্তার অনুভব করিতে করিতে আমাদের ক্ষুদ্র আমিত্ব বা বহুত্ব ঘুচিয়া তাঁহার বিরাট একত্বে (Infinite Whole) চিত্ত সমাহিত হইয়া পড়িবে, এবং এই বিশ্ব-প্রপঞ্চের কোনরূপ কোলাহল আমাদিগকে বিক্ষুব্ধ করিতে পারিবে না; কারণ কর্ম্মে যাহার কর্ত্তৃত্ব নাই, তাহাকে কর্ম্মফল স্পর্শ করিবে কিরূপে? শ্রীগীতায় ভগবান বলিয়াছেন—,"মামেব যে প্রপদ্যন্তে মায়ামেতাং তরন্তি তে," আমার একান্ত শরণাপন্ন হইলে সকল প্রকার ভববন্ধন উন্মোচিত হয়।

এক ভক্ত গাহিয়াছেন :—

"অতএব যাও তুমি অন্তঃপুর দ্বারে,
সেই দ্বারে পরিজন যাতায়াত করে"।

আত্মসমর্পণের রাস্তা শ্রীভগবানের অন্তঃপুর দ্বারে গিয়া পৌছিয়াছে; যে ভাবের রসে মজিয়া কাঁদিতে শিখিয়াছে যে একবার "দেহি পদ-পল্লবমুদারম্", বলিয়া চিত্তকে জাগ্রত করিতে পারিয়াছে, তাহার জন্য শ্রীভগবানের অন্তঃপুরদ্বার সদাই উন্মুক্ত। আত্মসমর্পণের সাধনায় আমাদের সর্ব্বস্ব যে "অহংটী" শ্রীভগবানে সমর্পণ করিয়া "তুমি কর্ত্তা, আমি দাস", এই বুদ্ধিতে সতত চলিতে হইবে এবং নগ্নশিশুর মাতৃকোল আশ্রয়ের মত সর্ব্বদা কায়মনোবাক্যে তাঁহার শরণাগত থাকিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সকল কার্য্যেই যেন শ্রীভগবানের ইচ্ছা অনুভব করিতেছি, সকল কার্য্যেই যেন তাঁহার আদেশ শিরোধার্য্য করিয়া চলিয়াছি, সর্ব্বদা এ ধারণা রাখিতে হইবে। যাহারা ভগবানে আত্মসর্পণ করিবে, সুখদুঃখ যখন যা' আসুক না কেন তাঁহার ইচ্ছা বা লীলা বলিয়া তাহা সুখে ও আহ্লাদে গ্রহণ করিবে এবং সর্ব্বনাশ হইয়া গেলেও তাহারা অসন্তুষ্ট বা হতাশ হইবে না। চিত্ত যখন জাগতিক দুঃখদৈন্যের চাপে নিষ্পেষিত হইতে চাহিবে, তখন তোমার নিম্নস্তরে দৃষ্টিপাত করিয়া বিচার করিবে, "কতলোক কত মর্ম্মান্তিক যন্ত্রণায় নিষ্পীড়িত হইয়া জীবনাতিপাত করিয়াছে, ইহাই ভগবানের যথেষ্ট অনুগ্রহ যে আমি এ অবস্থায় হইলেও দাঁড়াইয়া রহিয়াছি।" শরণাগত ভক্তের রক্ষার জন্য শ্রীভগবান সতত প্রস্তুত, তা' বলিয়া মনে করিওনা তোমার পুত্রকলত্র মরিবে না, বা তোমার অর্থবিত্ত নষ্ট হইবে না। দুর্ভাগ্য বা সৌভাগ্য লোকের দেহের সহিত সঞ্জাত হয়; যে কর্ম্মফল ভোগ করিবার জন্য জগতে আসিয়াছ, তাহা তোমাকে অবশ্যই গ্রহণ করিতে হইবে; তবে যদি ভগবদ্‌ভক্ত হও, সাধারণ লোকের মত শোকদুঃখ তীব্রতার সহিত তোমাকে উদ্বিগ্ন করিতে পারিবে না;—এই যা' প্রভেদ। দেহধর্ম্মে নেত্র অশ্রুপ্লাবিত হইলেও, বুক ভাঙ্গিয়া যাইতে চাহিলেও, চিত্ত বলিবে, "তোমারি ইচ্ছা হউক পূর্ণ আমার জীবন মাঝে"।

নিষ্ঠা, বিশ্বাস, ভক্তি, প্রেম ও দৃঢ়তা এ সাধনার প্রধান উপকরণ। সচরাচর দেখা যায় কেবল সঙ্কটকালেই আমাদের শরণাপত্তির উদয় হয়, কিন্তু সুখদুঃখে সমভাবে শ্রীমধুসূদনের শ্রীচরণাকাঙ্ক্ষী না হইলে তাঁহাকে যথার্থ রক্ষকত্বে বরণ করা হয় না। যিনি সঙ্কট সময়ে শরণ্য, তিনি সর্ব্বসময়ে ও সকল অবস্থাতেই শরণ্য ইহা চিত্তে বদ্ধমূল করিয়া অগ্রসর হওয়া কর্ত্তব্য। উষার প্রাক্কালে ভগবানকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আত্মনিবেদন করিতে যাইয়া বলিলাম, "ত্বমেকং শরণ্যং, ত্বমেকং বরেণ্যং" কিন্তু; মধ্যাহ্নের কর্ম্মকোলাহলে বিভ্রান্ত হইয়া লোকবুদ্ধিতে মানুষের দয়াভিখারী হইলাম,—ইহা সম্পূর্ণ মিথ্যাচার। সর্ব্বদা মনে রাখা উচিত, যখন জগতপিতার শরণাগত হইয়াছি, তখন আমার আর ভয় কি? ইহাতে হৃদয়দৌর্ব্বল্য নষ্ট হয় ও নির্ভরতার ভাব বৃদ্ধি পায়; শাস্ত্র বলিতেছেন :—

"লাভস্তেষাং, জয়স্তেষাং, কুতস্তেষাং পরাভবঃ।
যেষামিন্দীবরশ্যামো হৃদয়স্থো জনার্দ্দনঃ ॥"

আর কি চাই? শরণাগতজন বাক্যের দ্বারা করুণাপ্রার্থী হইয়া বলে,—"হে পরমেশ্বর! আমি তোমার"; মনের দ্বারাও সেরূপ চিন্তা করে এবং দেহ দ্বারা তাঁহার মন্দির বা লীলাস্থান প্রভৃতির আশ্রয় গ্রহণ করিয়া আনন্দানুভব করে। অধ্যাত্ম রামায়ণে শ্রীরামচন্দ্র বলিয়াছেন,—"যে কেহ আমার একান্ত শরণাপন্ন হইয়া একবার মাত্রও আমাকে স্মরণ করে, আমি তাহাকে ত্যাগ করিতে পারি না।" এসম্বন্ধে শ্রীগীতায় শ্রীভগবানও অনেক মধুর আশ্বাসবাণী দিয়াছেন—

"অনন্য-চিন্তায় যাঁরা উপাসনা করেন আমার।
মমনিষ্ঠ তাঁহাদের বহি আমি জীবনের ভার ॥ ৯।২২
সর্ব্ব কর্ম্ম করিয়াও নিত্য যার আমাতেই মন।
আমার প্রসাদে লভে, সে অব্যয় পদ সনাতন ॥ ১৮।৫৬
অতি দুরাচার যদি ভজে মোরে অনন্য-হৃদয়,
সাধুরূপে গণ্য হয়, শ্রেষ্ঠ নিষ্ঠা লভে সে নিশ্চয়।
দ্রুত সে ধর্ম্মাত্মা হয়ে, নিত্য শান্তি মাঝে করে বাস,
কৌন্তেয়! সগর্ব্বে বল, মম ভক্ত হয়না বিনাশ ॥ ৯।৩০-৩১

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সর্ব্বধর্ম্ম পরিহরি আমারি শরণ কর সার।
ক্ষুব্ধ হইওনা, তোমা সর্ব্বপাপে করিব উদ্ধার॥ ১৮।৬৬
সর্ব্বভাবে হে ভারত! ভগবানে সঁপে দাও প্রাণ।
লভিবে পরম শান্তি, তাঁহারি প্রসাদে নিত্যস্থান॥" ১৮।৬২

আমরা যতই উপরোক্ত বাণীগুলির উপর শ্রদ্ধাস্থাপন করিতে পারিব, যতই আমরা ধারণা করিতে পারিব—

"কৃষ্ণের সংসার করি হয়ে কৃষ্ণদাস,
কৃষ্ণ ইচ্ছা সর্ব্বভূতে, হইছে প্রকাশ।"

ততই আমাদের ঐকান্তিকতা অসিবে এবং আমাদের অন্তঃকরণে সদাসর্ব্বদা ধ্বনিত হইবে:—

"সর্ব্বং ত্যক্ত্বা মম তু রসনা কৃষ্ণ কৃষ্ণেতি রৌতু"
সর্ব্বস্ব করিয়া ত্যাগ রসনা আমার।
কৃষ্ণ, কৃষ্ণ, কৃষ্ণ বলি ডাক অনিবার॥

আত্মসমর্পণ বা "মামেকং শরণং ব্রজ" যাহাদের লক্ষ্য হইবে তাহাদের দৃঢ়তা ও সহিষ্ণুতা আবশ্যক। তাহারা সর্ব্বদা বিচারপরায়ণ হইয়া চিন্তা করিবে যে "কর্ম্মাধ্যক্ষঃ সর্ব্বভূতাধিবাসঃ" নারায়ণ সকল জীবে বাস করিতেছেন এবং সর্ব্বদা সকল ক্রিয়ার নিয়ন্তারূপে রহিয়াছেন; তিনি যাহা বিধান করিতেছেন, তাহাই সর্ব্বত্র ঘটিতেছে, তাহার হ্রাসবৃদ্ধি হইবার সম্ভাবনা নাই। ইংরাজ কবি সেক্সপীয়র বলিয়াছেন:—There is Providence in a sparrow's fall"—চড়ুই পাখীর পতনেও ভগবদ্‌ইচ্ছার প্রকাশ পায়। এরূপে পরমেশ্বরকে সর্ব্বোপরি জানিয়া ইন্দ্রিয়াদির দ্বারা সাংসারিক কার্য্যাদি কর্ত্তব্যবুদ্ধিতে যথাবিধি সম্পন্ন করিবে এবং অন্তঃকরণ সতত তাঁহার সেবায় নিযুক্ত রাখিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমরা অনেক সময় আমাদের স্বাধীনতা নিয়া বড়াই করি, কিন্তু ঐশ শক্তির নিকট আমরা যে কত ক্ষুদ্র তাহা একবার চিন্তা করিলে আমাদের এ ভ্রম ঘুচিয়া যায়। আমরা যখন জানিনা কোথা হইতে কাহার ইচ্ছায় জগতে আসিয়াছি এবং আবার কোথায় চলিয়া যাইতে হইবে, তখন মাঝখানের এ খানিকটা সময়ের উপর আমাদের কতটুকু স্বাধীনতা তাহা সহজেই অনুমেয়। মানিলাম আমরা স্বাধীন, কিন্তু শাস্ত্রবুদ্ধির দ্বারা এ স্বাধীনতাকে নিয়মিত করিলে দেখিতে পাইব :—

"সর্ব্বাত্মনা সর্ব্বধিয়া সর্ব্বসংরম্ভরহসা।
স এব শরণং দেবো গতিরস্তীহ নান্যথা॥"

সকল প্রকার বস্তু স্বরূপে, সকল প্রকার বুদ্ধিতে, সকল প্রকার কার্য্যে, সকল-মঙ্গল-নিদান শ্রীহরির শরণাগত হওয়া ভিন্ন অন্য উপায় নাই।

পুরুষকারের বিষয়ও তদ্রূপ। পুরুষোত্তম শ্রীভগবানকে পাইবার জন্য যে যত্ন ও উৎসাহ তাহার নামই পুরুষকার; দেবীধামের ভোগাসক্তির চেষ্টাকে পুরুষকার বলা যাইতে পারে না, কেননা যতদিন দেহে প্রাণ-বায়ু বিচরণ করিবে, ততদিন পূর্ব্বপূর্ব্বজন্মসংস্কারগত এ উন্মত্ত চেষ্টা বিনা আহ্বানেই চলিতে থাকিবে। যেরূপ দীপাদি অল্প চেষ্টাতেই দীপশলাকার স্পর্শ মাত্র প্রজ্বলিত হয়, সেরূপ মানুষের কর্ম্মবুদ্ধি স্থূল জগতের সম্পর্কে পড়িয়া দেহ ও ইন্দ্রিয়াদির ধর্ম্মানুসারে স্বতঃই ক্রিয়মান হয়; এবং যাহার যতদূর শক্তি (energy) সঞ্চিত আছে, তাহার ততদূর প্রকাশ পায়। কিন্তু ঈশ্বরতত্ত্ব এত সূক্ষ্ম ও অন্তর্নিহিত যে ইহাকে জানিতে হইলে অরণীকাষ্ঠে অগ্নিসঞ্চার করিবার মত তীব্র ঘর্ষণ বা উপাসনা আবশ্যক এবং পুরুষের পুরুষকারের প্রকৃত যোগ্যতাপরীক্ষার স্থল এখানেই, নশ্বর ভোগব্যাপারে নয়। শাস্ত্রবাক্য, পরমেশ্বরে বিশ্বাস, সাধুর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আদেশ, কর্ত্তব্যবুদ্ধি ও বিবেক (discrimination between real and unreal) একত্র কর, সকল পুরুষার্থ অনায়াসে আয়ত্ত হইবে।

এ সাধানায় অবসন্নতা আসিলে শক্তিসঞ্চারের জন্য "নিরাশ্রয়ং মাং জগদীশ রক্ষ," এই বলিয়া একান্ত অসহায়বোধে প্রার্থনা করিবে, এবং দেহরথের সারথী করুণাময় শ্রীভগবানের হস্তে মনের লাগাম তুলিয়া দিয়া শ্রীগীতায় অর্জ্জুনের মত নিবেদন করিবে ;—

শ্রেয় যাহা কহ মোরে করিয়া নিশ্চিত,
শিক্ষা দাও, শিষ্য আমি, তোমারি আশ্রিত"। ২।৭

শরণাগত জনকে ভক্তবৎসল বাসুদেব কখনই বিমুখ করেন না

(৮) প্রার্থনা ও উপাসনা—শ্রীগীতায় শ্রীভগবান বলিয়াছেন :—

"মমতরে কর্ম্ম যার, মমভক্ত, মম অনুগামী,
সর্ব্বভূতে সমদর্শী, অনাসক্ত, পার্থ! তারি আমি""। ১১।৫৫

যে যাহার বিকার, অথবা যাহা হইতে যাহা সঞ্জাত হইয়াছে সে তাহার নিকট গিয়া জুড়াইতে চায়, এজন্য ভগবচ্চিন্তা আমাদের স্বভাবসিদ্ধ। জীবের যখন আত্মবিস্মৃতি ঘুচিয়া যায় বা দেহাত্মবোধরূপ মোহাবরণ অপসৃত হয়, তখনই জগদ্ভর্ত্তা জগদীশ্বরের সহিত সম্বন্ধজ্ঞান প্রবুদ্ধ হয়, এবং তাঁহার আনুগত্য স্বীকার বা উপাসনা প্রবৃত্তি বিনাচেষ্টায়ই আসিয়া পড়ে। যেরূপ শারীরিক উন্নতির জন্য ব্যায়ামাদির ব্যবস্থা রহিয়াছে, তদ্রূপ আধ্যাত্মিক শক্তি বৃদ্ধি করিয়া আত্মরাজ্যে প্রতিষ্ঠিত হইবার জন্য শাস্ত্রচর্চ্চা, সাধুসঙ্গ, প্রাত্যহিক প্রার্থনা এবং উপাসনা ইত্যাদি মহাজনেরা নির্দ্দেশ করিয়াছেন। শাস্ত্রীয় বিধিনিষেধ গুলি প্রতিপালন করিতে করিতে অনন্তজন্ম-সঞ্চিত সংসারসংস্কাররাশির উচ্ছেদ হইয়া আত্মস্মৃতি উদ্‌বোধিত হয়,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এ জন্য মনকে সর্ব্বদা সচ্চিন্তায়, সদ্‌গ্রন্থ পাঠে, সদালাপে আবিষ্ট রাখিতে হইবে; তাহা হইলে দেহ সৎকার্য্য ও ধর্ম্মানুষ্ঠানে প্রবৃত্ত হইবে এবং বাক্যও সত্যের সেবায় রত থাকিবে। উদার হিন্দুশাস্ত্র উচ্চৈঃস্বরে ঘোষণা করিয়াছেন,—"যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে তাংস্তথৈব ভজাম্যহম্"। যে যেরূপ অধিকারী, যে যেভাবে তাঁহাকে ডাকিতে চায়, সে সেইভাবে ভগবৎকার্য্য করুক, ভক্তবাঞ্ছাকল্পতরু শ্রীভগবান তাহার কামনা পূর্ণ করিবেন।

সোজা কথায় সাধনার বিষয় তিনটি—কর্ম্ম, জ্ঞান, ও ভক্তি। কর্ম্মের দ্বারা অর্থাৎ স্তুতি, প্রণতি, উপাসনা, পূজা, সেবা ইত্যাদি দ্বারা তাঁহাকে প্রথমতঃ জানিতে হয়, ইহার নাম সম্বন্ধজ্ঞান। তারপর যতই বুদ্ধি ও বিচারের দ্বারা তাঁহার লীলা আস্বাদন করিয়া তাহার সত্তায় প্রতিষ্ঠিত হইতে পারা যায়, ততই তাঁহার প্রতি ভালবাসা বা ভক্তির উদয় হয়।

যতদিন দেহাভিমান থাকিবে, যতদিন কর্ম্ম ও অকর্ম্ম ভেদাভেদ থাকিবে; ততদিন নিষ্কাম ভাবে উপাসনাদি আবশ্যক। নিষ্কাম কর্ম্ম কিরূপ, শ্রীগীতা বলিয়াছেন :—

"যাহা কর হে কৌন্তেয়, যাহা খাও, কর হোম, দান,
যা' কিছু তপস্যা কর, আমারেই কর তা' প্রদান।" ৮।২৭

শাস্ত্রীয় লৌকিক বা স্বভাববশতঃ কৃত কার্য্য সমস্তই ঈশ্বরে অর্পণ করিতে হইবে, পাপকর্ম্মও অকপটে দৈন্যের সহিত তাঁহাকে নিবেদন করিবে। এরূপে ভগবানে মন রাখিয়া শাস্ত্রাদেশ মান্য করিয়া, যা' করিতেছি সমুদয় তাঁহার কর্ম্ম বা আদেশ, ইহা ধারণা রাখিয়া, কর্ম্মেন্দ্রিয়, দ্বারা কর্ম্ম সম্পাদন করিলে, সদসদ্ অভিসন্ধির অভাব হেতু সমুদয় কার্য্যই নিষ্কাম কর্ম্ম মধ্যে পরিগণিত হইবে। কর্ম্মানুষ্ঠানের এ ধারায় বহু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দুর্ব্বলতা আসিয়া উপস্থিত হয়, সে সমুদয় অপসারিত করিবার জন্য প্রার্থনা ও উপাসনা প্রয়োজন।

প্রার্থনার উদ্দেশ্য শক্তিসঞ্চার; দুর্ব্বল মনঃ-শক্তিকে অব্যক্ত মহাশক্তির চিন্তার জন্য প্রস্তুত করিতে প্রথম আবশ্যক হয়, প্রার্থনা বা আত্মনিবেদন। মনুষ্যের চিত্ত স্বাভাবিকই বিক্ষিপ্ত; তদুপরি দারুণ সংসারচেষ্টা ইহাকে নিরন্তর এত বিচলিত করিয়া রাখে যে ভগবানকে একান্ত একটু ডাকিতে বসা, সেও যেন অসাধ্যসাধন। শৈবালে আচ্ছাদিত হইলে যেরূপ সরোবরের জল প্রকাশ পায় না, সেরূপ আত্মা অজ্ঞানে আবৃত রহিয়াছে বলিয়া চিত্তের অন্ধকার সহজে দূরীভূত হয় না। এজন্য সতত ভগবানের স্তোত্রাদি পাঠ করিয়া, তাঁহার মহিমা ও ঐশ্বর্য্যশ্রবণে হৃদয়কে আপ্লুত করিয়া, সর্ব্বকর্ম্মে তাহার আজ্ঞামাত্র প্রতিপালন করিতেছি মনে করিয়া, তাঁহার আশ্রয়ভিক্ষা করা আবশ্যক। যতই পুলকাশ্রুসহকারে তাঁহাকে ডাকিতে পারিবে;—

"দীনের দিন (বৃথা) গেল হে হরি।
(আমি) ভজন সাধন কখন করি॥

দাও শ্রীচরণ, শ্রীমধুসূদন,
নৈলে পাপতাপে জ্বলে মরি॥

প্রভাতা শর্ব্বরী হ'লে মনে করি,
(তোমার পূজার) তুলসী কুসুম চয়ন করি।

(আমার) এমনি কর্ম্মযোগ, তা'তে হয়না মনোযোগ,
(শুধু) ভূতের বেগার খেটে মরি॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জুড়াবার ঠাঁই, কোথাও না পাই,
হতাশ হ'য়ে (সদা) ঘুরে মরি।
(আমার) কেহ নাই বন্ধু, ওহে কৃপাসিন্ধু,
এই ভবসিন্ধু (বল) কিসে ত'রি॥"

যতই তাঁহার জন্য কাঁদিয়া কাঁদিয়া এরূপে আকুল হইতে পারিবে, ততই তিনি কৃপাপূর্ব্বক ভাবজীবন অর্পণ করিবেন। এরূপে চিত্ত যখন প্রস্তুত হইবে, তখন তাঁহার নিকটে বসার চেষ্টা করিবে, ইহার নাম উপাসনা। উপাসনা ঈশ্বর আকর্ষণের যন্ত্রস্বরূপ; যেমন দীর্ঘ রেশমী রজ্জুর দ্বারা ঘুড়ি উড়াইয়া আকাশপথ হইতে বিদ্যুৎ সংগ্রহ করা যায়, তদ্রূপ জীবের পরমগতি পরমেশ্বরকে হৃদয়ে আনিতে হইলে উপাসনারূপ রজ্জুর প্রয়োজন। বহুবার জন্মমৃত্যুর সংঘর্ষণে পড়িয়া আমরা অসৎ, অচিৎ এবং নিরানন্দ হইয়া পড়িয়াছি; এখন সচ্চিদানন্দস্বরূপকে জানিতে হইলে প্রথমতঃ উপাসনাদ্বারা সৎ বা ভগবানের নিত্যসত্তায় দৃঢ়প্রতীতি জন্মান আবশ্যক; তৎপর যতই অগ্রসর হইতে থাকিব দেখিতে পাইব সে বিরাট-সত্তা মহান চৈতন্যে এবং অসীম আনন্দে পরিপূর্ণ।

কেহ কেহ বলেন, ভগবান যখন অন্তর্বাহ্যব্যাপী এবং ওত-প্রোতভাবে সর্ব্বত্র বিদ্যমান আছেন তাঁহার আবার উপাসনার দরকার কি? কিন্তু দুগ্ধ মধ্যে মাখন থাকিলেও যেমন তাহা মন্থন ভিন্ন পাওয়া যায় না, কাঠের ভিতর অগ্নি থাকিলেও যেমন বিনা ঘর্ষণে তাহা দৃষ্ট হয় না, তদ্রূপ দেহ মধ্যে ভগবানের স্বরূপ নিগূঢ়ভাবে থাকিলেও উপাসনা ব্যতীত তাহা প্রকটিত করা যায় না। দেহরূপ গৃহে আত্মারূপ গুপ্তধন লুক্কায়িত রহিয়াছেন, অজ্ঞান ও মূঢ়তা সরাইয়া তাঁহাকে উদ্ধার করিতে হইলে উপাসনারূপ খনিত্র আবশ্যক। শাস্ত্র তাই বলিতেছেন,—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"অহরহঃ সন্ধ্যামুপাসীত"। যাহার এ সম্বন্ধে কোনরূপ সংশয় হয় তাহাকে বলা যাইতে পারে, ঈশ্বরকে ডাকা এ কাজটী যখন বাস্তবিক সাধু, তখন আর পাঁচটা সদ্‌কার্য্যের মত ইহাও করিতে আপত্তি কি? ভাল কাজের ফল সকল সময়েই ভাল। ইংরাজিতে একটী কথা আছে :—

'If there's another world, you live in bliss.
If there is none, you make the best of this."

ঈশ্বরোপাসনায় আতিশয্য (excess) বলিয়া কিছুই নাই। যতই তাঁহার কর্ম্মে লাগিয়া থাকা যাইবে, যতই তাঁহার সন্ধানে মত্ততা আনিতে পারা যাইবে, ততই তদভিমুখে অগ্রসর হইবার উৎসাহ, যত্ন বাড়িবে এবং ততই চিত্ত প্রসন্ন হইয়া অন্তরাত্মাকে সে পথে টানিয়া নিবে। ভাবুক গাহিয়াছেন—

"অবিশ্রান্ত ডাক তাঁরে সরল ব্যাকুল অন্তরে।
হৃদয়ের ধন সেই প্রিয়তম প্রাণেশ্বরে।"

ডাকার মত ডাকা চাই; শিশুর সরলপ্রাণে, অনুরাগে ডাকিতে হইবে, নতুবা পাটোয়ারী বুদ্ধিতে সাধনরাজ্যে প্রবেশ করা যায় না। প্রাণ না দিলে প্রাণের সন্ধান পাওয়া অসম্ভব এবং প্রাণহীন আচার, অনুষ্ঠান বা সাধনা ফলপ্রসূ হয় না। ঈশ্বরকর্ম্মাদি মন্ত্রহীন বা অঙ্গহীন হইলেও একমাত্র শ্রদ্ধাপ্রভাবেই সুসিদ্ধ হইতে পারে; কিন্তু উহা শ্রদ্ধাহীন হইলে কি মন্ত্র, কি যজ্ঞ, কি তপস্যা কখনো পরমার্থপ্রকাশে সমর্থ হয় না। শ্রদ্ধাসহকারে যিনি ভক্তি অবলম্বন করেন তাহার শীঘ্রই অন্তর্ম্মল দূর হইয়া আত্মশুদ্ধি হয়। যেখানে ভক্তি, সেখানে ভগবান অনুগত হন। ভক্ত কবীর বলিতেন, "গলায় কণ্ঠী বাঁধিলে যদি হরিকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পাওয়া যায়, তবে এ অধীন কাঠের কুঁদো বাঁধিবে।" স্বামী ভাস্করানন্দ বলিতেন, "কেবলং চাটুবাক্যেন ন তুষ্যতি পরাৎপরঃ", অর্থাৎ তাঁহাকে কেবল সরল প্রেমের দ্বারাই পাওয়া যায়। মনের দ্বারা, শরীরের দ্বারা, বাক্যের দ্বারা, প্রাণের দ্বারা, দীর্ঘকাল ভগবৎ সেবা করিতে করিতে তাঁহার দয়ালাভ হইলে প্রেমের সঞ্চার হয়। ঈশ্বরদর্শন অপেক্ষা, ঈশ্বরপ্রেম দুরূহ; দ্বাপরে শ্রীকৃষ্ণের সাক্ষাৎ অনেকের ভাগ্যেই ঘটিয়াছিল, কিন্তু কৃষ্ণপ্রেম কয়জনের উদয় হইয়াছিল?

হৃদয় যদি শুষ্ক বা ভাবশূন্য হয়, তবে শাস্ত্রমর্য্যাদা রক্ষা করিয়া বুদ্ধির সহযোগে কল্পিত ভক্তি, কল্পিত প্রেম লইয়া আরম্ভ কর, কিন্তু উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য ঠিক রাখ; বিচার বিতর্কের যুক্তি ত্যাগ কর, পরিদৃশ্যমান্ জগৎরূপে একমাত্র ভগবানই নিত্যবিরাজিত, এ বিশ্বাস স্থাপন করিয়া স্থূলে, প্রত্যক্ষে ঈশ্বরদর্শন কর; এ প্রণালী অবলম্বন করিলে কিছুদিন পরে দেখিবে, তোমার ভাবহীন কর্ম্মগুলি প্রাণময় হইয়াছে এবং কি এক অনির্ব্বচনীয় শ্রদ্ধায় প্রণোদিত হইয়া তোমার চিত্ত বিশ্বপিতার কৃপালাভ করিবার জন্য আকুল হইয়া উঠিয়াছে। আরো অগ্রসর হও, তাঁহার অনন্ত মহিমা উপলব্ধি করিতে পারিবে এবং সময়ে সূক্ষ্ম অব্যক্তের সন্ধান পাইয়া মনুষ্যজীবন কৃতার্থ হইবে। সগুণ ও নির্গুণ তত্ত্ব সম্বন্ধে এক মাতৃসাধক সুন্দর উপদেশ দিয়াছেন,—"মনে কর তুমি একখানি বস্ত্র দেখিতেছ, যতক্ষণ তুমি বস্ত্রে মুগ্ধ, ততক্ষণ নাম, রূপ ব্যবহাররূপিণী মায়ের সর্ব্বরূপে অবস্থান করিতেছ। তার পর বস্ত্রের কারণস্বরূপ সূত্রাংশে দৃষ্টি নিপতিত হইল, এইটী মায়ের ঈশ্বরস্বরূপের দৃষ্টান্ত। অবশেষে সূত্রের কারণ অনুসন্ধান করিতে গিয়া দেখিতে পাইলে, তুলা ভিন্ন কোথাও কিছু নাই। তখন তোমার নিকট হইতে বস্ত্রের নাম, রূপ, গুণ এবং কারণ অর্থাৎ সূত্র সকলই অদৃশ্য হইয়াছে; তখন তুমি মহাকারণে মুগ্ধ।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভগবানের শরণাপন্ন হইলে তিনিই কৃপা করিয়া উচ্চ হইতে উচ্চতর সোপানে লইয়া যান।

প্রার্থনা ও উপাসনার পূর্ব্বে ধ্যেয় বা ইষ্টবস্তু নির্দ্ধারণ (fixing the ideal of worship) ও দীক্ষা বা মন্ত্রগ্রহণ আবশ্যক। গৃহ অন্ধকারাবৃত থাকিলে তন্মধ্যবর্ত্তী ঘট যেরূপ দীপালোক সাহায্যে দৃষ্ট হয়, সেইরূপ মায়াবৃত আত্মাও মন্ত্র-শক্তিতে হৃদ্‌গম্য হইয়া থাকে; সকল মন্ত্রই অতিশয় শক্তি-সম্পন্ন, এবং যথারীতি ক্রিয়া করিতে পারিলে বিশেষ ফল পাওয়া যায়। প্রত্যেক ভাষার যেমন একটী ব্যাকরণ আছে, প্রতি বিষয়ের তেমন একটী ছন্দ আছে। যাহারা নিজের ইচ্ছামত বাক্যাদি প্রয়োগ করিয়া কর্ম্মাদি নিষ্পন্ন করে, তাহাদের ছন্দ থাকে না বলিয়া প্রায়ই তুষ্টিলাভ হয় না। যেখানে ছন্দ, সেখানেই আনন্দ, এবং আমরা শরীর, বাক্য ও মনকে শাস্ত্রনির্দ্দিষ্ট মন্ত্রাদির দ্বারা যতই ছন্দে রাখিতে পারিব, ততই "অণোরণীয়ান্ মহতো মহীয়ান্" আত্মার সন্ধান বা আমাদের ঈশ্বর-প্রণিধানের সুবিধা হইবে।

হৃদয়ে যখন ঈশ্বরভাব প্রকাশ পাইতে থাকিবে এবং জাগতিক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আনন্দ ছাড়িয়া পরমানন্দের জন্য আকুলতা আসিবে, অবিলম্বে কুলগুরুর নিকট দীক্ষা গ্রহণ করিবে। শাস্ত্র বলিয়াছেন "প্রাপ্য বরান্নিবোধত," গুরুলাভ করিয়া আত্মতত্ত্ব অবগত হও। কেহ কেহ বলেন কুলগুরুর প্রয়োজন কি? যে মন্ত্রের সাধনা করিয়া আমাদের ধর্ম্মপরায়ণ আদিপুরুষেরা নির্ব্বিঘ্নে সংসারযাত্রা নির্ব্বাহ করিয়াছেন, তিনি সেই কুলমন্ত্রের রক্ষক বলিয়া প্রথমে তাঁহার শরণাপন্ন হওয়া আবশ্যক, পরে প্রয়োজন মনে করিলে অন্য গুরু গ্রহণ করা যাইতে পারে। যদি প্রকৃতপক্ষে জানা যায় যে কুলগুরু যথাবিধি মন্ত্ররক্ষা করিতে পারেন নাই, অথবা তিনি স্বধর্ম্মনিষ্ঠ নন, তাহা হইলে অন্যত্র শরণপন্ন হওয়া বিধেয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্মরণ রাখা উচিত সাধনায় সিদ্ধিলাভ করিতে হইলে স্বাবলম্বন বা আত্ম-চেষ্টাই মুখ্য সহায়, গুরু কেবল দিক্‌দর্শন যন্ত্র মাত্র। ঈশ্বরসেবায় আপনি ভিন্ন আপনার প্রিয়বন্ধু আর কেহই নাই; আপনার হিতার্থে আপনি যত্ন না করিলে অন্যের সাহায্যে কিছুই হইবে না। ছাত্রের অভিনিবেশ (application) না থাকিলে ভাল মাষ্টার কতদূর করিতে পারেন? আর একটী কথা, যতক্ষণ আমরা লোক-সমাজে বাস করি, সামাজিক নিয়মগুলি যথাসম্ভব প্রতিপালন না করিলে সমাজে উশৃঙ্খলতা ও ব্যভিচার প্রবেশ করিবে এবং তাহার ফলে সমাজবন্ধন শিথিল হইলে ধর্ম্মরক্ষা কঠিন হইবে। একারণে শাস্ত্রসম্মত প্রাচীন বিধিবিধান ও কুলপ্রথা গুলিকে একেবারে উপেক্ষা করিয়া সাধনার নিম্নস্তরে নূতন কিছু করিতে যাওয়া কদাচ যুক্তিসাপেক্ষ নয়। উচ্চাধিকারীর জন্য ব্যবস্থা স্বতন্ত্র, কিন্তু তা' হইলেও তাহাদিগকে শ্রীগীতার শাসন মনে রাখিয়া সাবধানে চলিতে হইবে :—

"শ্রেষ্ঠ ব্যক্তি যা' করেন, করে তাহা অন্য সাধারণ;
তাঁর স্থিরীকৃত যাহা, লোক করে তাহাই গ্রহণ।" ৩।২১

বর্ত্তমানে এক রব উঠিয়াছে "Back to the Vedas," বৈদিক যুগে ফিরিয়া চল। বাস্তবিক পক্ষে আমরা বৈদিক আর্য্যজাতির বংশধর, একথা স্বীকার করিলে, তাঁহাদের প্রধান প্রধান অনুষ্ঠান গুলি আমাদের মানিয়া চলা নিতান্ত আবশ্যক। প্রাচীন আদর্শ অনুসারে সংসারপালন, লোকসেবা ও দেশসেবা ইত্যাদির সঙ্গে সঙ্গে শ্রুতিস্মৃতিপ্রতিপাদিত দেবলোকের জন্য সন্ধ্যোপাসনাদি নিত্যকর্ম্ম, পিতৃলোকের জন্য শ্রাদ্ধদানাদি নৈমিত্তিক কর্ম্ম প্রভৃতি যথাবিহিত সম্পন্ন করিলে আমাদের জীবন আনন্দময় হইবে সন্দেহ কি? নিত্যনৈমিত্তিক ক্রিয়াদি কৃচ্ছ্রসাধ্য মনে করিয়া কায়িক ক্লেশভয়ে বা মানসিক দুর্ব্বলতায় ত্যাগ করিবে না,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই সব অনুষ্ঠান ভগবত্তত্বে শ্রদ্ধা উৎপন্ন করে। রাত্রির অন্ধকার নিবারণের জন্য যেরূপ আলোকের সাহায্য প্রয়োজন, সেইরূপ জ্ঞানসূর্য্য উদিত হইয়া চক্ষু জ্যোতিষ্মান না হওয়া পর্য্যন্ত শাস্ত্রীয় আচার-ব্যবহার, বিধিনিষেধ, অন্যান্য যথাবশ্যক কৃচ্ছ্রসাধন (penances and austerities) গুলি পরিত্যাগ করিতে নাই ; কেননা ইহারা আধ্যাত্মিক শক্তিসাধনার (spiritual gymnastics) সহায়তা করে।

বর্ত্তমানে সামাজিক একতা স্থাপনের দোহাই দিয়া আহারে বিহারে ও পরিণয়সূত্রে যে সব একাকার করিবার এক হুজুগ উঠিয়াছে, তাহা সম্পূর্ণ ভ্রম। বাহিরের একতায় প্রাণের ঐক্য কখনো আসিতে পারে না ; আত্মশক্তি পরিচালনা দ্বারা মনুষ্যত্বলাভ করিয়া আত্মোন্নতিরূপ এক ধর্ম্মসূত্রে সকলে গ্রথিত হও, এবং সকলের অভিপ্রায়, কার্য্য ও সঙ্কল্প সমান হউক, তাহা হইলে দেখিবে, এত স্বাতন্ত্র্যের ভিতরও আমরা কেহ কাহারো পর নহি, এবং আমাদের সংঘশক্তির দৃঢ়তা অনায়াসে সম্পাদিত হইতেছে। প্রাচীন হিন্দুসমাজ এ ভাবেই গঠিত ছিল, এবং তাহার পুনর্গঠন করিতে হইলে কালাপাহাড়ের মত বিরুদ্ধাচরণের দ্বারা সনাতন হিন্দুধর্ম্মের উপর আঘাত করিবার আবশ্যক নাই ; কালের স্রোতে সমাজে যে সব পঙ্কিলতা প্রবেশ করিয়াছে তাহা দূর কর, সমাজের গলিত ও দূষিত অংশ গুলিকে পরিত্যাগ কর, বাহিরের অনুষ্ঠান গুলির উপর মুখ্য দৃষ্টি না রাখিয়া উদ্দেশ্যের প্রতি মনোনিবেশ কর, প্রত্যেককে তাহার জীবনের লক্ষ্য কি, এবং কি প্রকারে তাহা লাভ করা যায় শিখাও, শাস্ত্রবিহিত সদ্‌যুক্তি দ্বারা তাহার ভিতর সৎচিন্তা আন, প্রকৃত মনুষ্যত্ব কি, প্রকৃত শক্তি কি, প্রকৃত স্বাধীনতা কি, তাহাকে বুঝাইয়া দাও, তাহা হইলে দেখিবে, সমাজে নবজীবন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রবেশ করিয়াছে এবং প্রত্যেক নরনারী ধর্ম্মনিষ্ঠ হইয়া যথাযথরূপে তাহার নিজের প্রতি ও জগতের প্রতি কর্ত্তব্য পালন করিয়া চলিয়াছে।

চিত্তবৃত্তিকে নির্ম্মল করিবার জন্য, সাধনভাব পূর্ণরূপে বিকশিত করিবার জন্য কর্ম্মানুষ্ঠান, অভ্যাস ও অনুশীলন (exercise, practice and culture) প্রধান সহায়। আমরা যে আজ বিষয়কীট হইয়া বিষয়-সুখকেই পরমার্থতত্ত্ব বলিয়া বোধ করিতেছি, ইহা কেবল আমাদের পুনঃ পুনঃ বিষয়ালোচনা ও অনুক্ষণ বিষয়-চিন্তার ফল মাত্র। অতএব প্রথম বয়সেই ধর্ম্মানুরাগী হওয়া আবশ্যক। তা' যদি না ঘটে তবে যে মুহূর্ত্তে ঈশ্বরসেবায় প্রবৃত্তি জন্মিবে, যখন প্রেয় (pleasent) বা আপাতমধুর বিষয়াদি অপেক্ষা শ্রেয় (good) বা পারত্রিক চিন্তা অধিকতর স্পৃহনীয় মনে হইবে, যখন হৃদি-কন্দরে এই অনুতাপরাগিণী বাজিয়া উঠিবে,—

"যতদিন যায় তত কাজ বাড়ে (আমার) অবসর কৈ মিলিল না ;
ব'সে নির্জ্জনে নিশ্চিন্তে, ক'রব হরির চিন্তে,
এমন দিন আমার আসিল না,"

তখনই সে ভাব সুদৃঢ় করিবার জন্য কায়মনোবাক্যে ভজনক্রিয়ার আশ্রয় নিতে হইবে।

বর্ত্তমান কালে নানা বাধাবিঘ্নের দরুণ সকল ভজনাঙ্গের মধ্যে নাম বা ইষ্টনামের স্মরণ, কীর্ত্তনই সহজ-সাধ্য ; মানুষের শক্তি হিসাবেও উপাসনার গুরু লঘু ব্যবস্থা দেখা যায় ; যেমন সত্যযুগে ধ্যান, ত্রেতায় যজ্ঞ, দ্বাপরে অর্চ্চনা এবং কলিতে নাম-কীর্ত্তন। বহুশাস্ত্রাদিতে নামের মাহাত্ম্য বর্ণিত আছে।

শ্রীমদ্ভাগবত বলিতেছেন—

"প্রবিষ্টঃ কর্ণরন্ধ্রেণ স্বানাং ভাবসরোরুহম্।
ধুনোতি সমলং কৃষ্ণঃ সলিলস্য যথা শরৎ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যেরূপ শরৎকালের আগমনে যাবতীয় নদনদীর জলের আবিলতা সম্পূর্ণরূপে নষ্ট হইয়া যায়, তদ্রূপ ভগবানের সুমঙ্গলকথা নিত্য শ্রবণ বা কীর্ত্তন করিলে শ্রীনাম কর্ণদ্বার দিয়া প্রবেশ করিয়া সাধনার ভাবকে প্রস্ফুটিত করিয়া দেয় এবং তদ্দ্বারা স্বতঃই অর্থাৎ স্বপ্রযত্ন ব্যতীতও কামক্রোধাদিরূপ সর্ব্বপ্রকার মলিন হৃদয়মল বিদূরিত হয়। তাই কবি গাহিয়াছেন—"কাণের ভিতর দিয়া মরমে পশিল গো, আকুল করিল মন প্রাণ।" কিন্তু কথা হইতেছে, ইহার জন্য সযত্নে কর্ণকুহর উন্মুক্ত রাখা প্রয়োজন; নতুবা মনকে বিষয়-চিন্তায় আবদ্ধ রাখিয়া, কর্ণদ্বয়কে কালা করিয়া, মরামানুষের মত চোখদুটীর দৃষ্টি কেবল হরিগুণকথকের মুখের দিকে ফেলিয়া রাখিলে মহামন্ত্রে প্রাণ মজিবে কেন?

ঈশ্বরকে হৃদয়-সিংহাসনে বসাইতে পারিলে যেরূপ ভাবশুদ্ধি হয়, সেরূপ আর কিছুতেই হয় না; একারণে পঞ্চমবর্ষীয় শিশুর মার অঞ্চল আশ্রয়ের মত আমাদেরও প্রারম্ভে নামগ্রহণ ও সাধুসঙ্গ বিশেষ প্রয়োজন। শাস্ত্র বলিয়াছেন:—

"সাধুসঙ্গ কৃষ্ণনাম এই মাত্র চাই,
সংসার জিনিতে আর কোন বস্তু নাই।"

যেরূপ পূর্ণচন্দ্র বলিলে কিরণ সহকারেই বুঝায়, সেরূপ নাম ও নামী একই বস্তু, শক্তি ও শক্তিমান্ একই বস্তু। আবার নামীর চেয়ে নামের শক্তি অধিক; সীতা উদ্ধারের সময় হনুমানজী "জয় রাম, জয় রাম" ধ্বনি করিয়াই অনায়াসে সাগর অতিক্রম করিয়াছিলেন, কিন্তু সাক্ষাৎ ভগবান শ্রীরামচন্দ্রকে সেতুবন্ধন করিয়া সেই সমুদ্র পার হইতে হইয়াছিল। ভাবের বৃদ্ধি ও চিত্তকে ভগবৎসেবার অনুকূল করিরার জন্য নামের মত শক্তিশালী আর কিছুই নাই। যেরূপ কোনও ধাতব পদার্থ বিশুদ্ধ করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইলে তাহাকে এসিডে ডুবাইয়া রাখা হয়, সেরূপ একগ্রতার সহিত নামরসে, বাক্য, শরীর ও মন ডুবাইয়া রাখিতে পারিলে মানুষের আমূল পরিবর্ত্তন ঘটিয়া যায়। যেমন দীর্ঘকাল বাজাইতে বাজাইতে বীণা বেহালা, প্রভৃতি বাদ্যযন্ত্রাদির বিভিন্ন অংশগুলি যতই তারের স্পন্দনের সহিত একতানভাব (harmonized) প্রাপ্ত হয়, ততই ইহাদের সুরের মিষ্টতা ঘটে, তদ্রূপ দৃঢ় বিশ্বাস ও শ্রদ্ধার সহিত ইষ্টনাম গ্রহণ করিতে পারিলে শারীরিক ও মানসিক বিরুদ্ধভাবগুলি বিনষ্ট হইয়া চিত্তশুদ্ধি ঘটে এবং চিত্ত যতই নামময় হইতে থাকে ততই উহা বহু বা বিভিন্ন দৃষ্টি ও চিন্তা পরিত্যাগ করিয়া, এক সৎ, চিৎ ও আনন্দময় পরমপুরুষের অভিমুখে উধাও হইয়া ছুটে। শ্রীমন্মহাপ্রভু শিক্ষাষ্টকে বলিয়াছেন :—

"চেতোদর্পণমার্জ্জনং ভবমহাদাবাগ্নি-নির্ব্বাপণম্
শ্রেয়ঃ কৈরবচন্দ্রিকা-বিতরণং বিদ্যাবধূজীবনম্।
আনন্দাম্বুধিবর্দ্ধনং প্রতিপদং পূর্ণামৃতাস্বাদনম্
সর্ব্বাত্মস্নপনং পরং বিজয়তে শ্রীকৃষ্ণসংকীর্ত্তনম্ ॥"

শ্রীকৃষ্ণ-সঙ্কীর্ত্তন জীবের মলিন চিত্তদর্পণের মার্জ্জনকারী, সংসারের জ্বালা নির্ব্বাপক, পরম মঙ্গলবিধায়ক, ভগবদ্‌জ্ঞান প্রদায়ক, অসীম আনন্দ বর্দ্ধক, প্রতিপদে পূর্ণাস্বাদজনক এবং অশেষ শান্তিদায়ক।

শ্রীনাম গ্রহণের সময় শ্রীমূর্ত্তির সম্মুখে বসিয়া শ্রীরূপদর্শনাদি কর্ত্তব্য; এ প্রকার অভ্যাসে নামের সহিত রূপ একত্ব প্রাপ্ত হইলে, নাম স্পষ্ট ও সুখকর হইবে। কোন কাজে স্ফূর্ত্তিবোধ না হইলে, কিছুই ভাল না লাগিলে, দুঃখক্লেশে অন্তঃকরণ বিব্রত হইয়া পড়িলে, "কি করি, কোথায় যাই" এরূপ দৈন্যের আনুগত্য স্বীকার না করিয়া সহিষ্ণুতার সহিত ইষ্টনামের আশ্রয় নেওয়া অতিশয় কল্যাণকর। এ অবস্থায় প্রথমতঃ মনে মনে নাম চিন্তা করিবে; তা'তে চিত্ত না

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বসিলে, রসনায় ধীরে ধীরে নাম জপ করিবে; যদি ইহাতেও প্রাণ শান্ত না হয়, তবে বাক্যের সহিত শরীর ও মনকে এক করিয়া উচ্চৈঃস্বরে নৃত্যাদি দ্বারা কীর্ত্তন করিবে। এবম্বিধ ক্রিয়া দ্বারা অনতি-বিলম্বে চিত্ত স্থির হইয়া যায়; কিন্তু একাগ্রতা ও বিশ্বাস অতিশয় দরকার।

নামগ্রহণের সময় কাতরে নিবেদন করিবে :—

"নয়নং গলদশ্রুধারয়া বদনং গদ্গদরুদ্ধয়া গিরা।
পুলকৈর্নিচিতং বপুঃ কদা তব নামগ্রহণে ভবিষ্যতি ॥"

কবে তোমার নামগ্রহণকালে চক্ষে দরদর অশ্রুধারা প্রবাহিত ও গদগদ্ হইয়া বাক্যরুদ্ধ হইবে এবং শরীর রোমাঞ্চিত ও পুলকিত হইবে? এ প্রকার শরণাপত্তির দ্বারা হৃদয়ে ভাবের অঙ্কুর জন্মে এবং শ্রীনামে নিষ্ঠা ও রুচি বৃদ্ধি হয়। সতত স্মরণ রাখিতে হইবে, সূর্য্যের সাহায্য ভিন্ন যেরূপ সূর্য্যের দর্শন হয় না, সেরূপ ভগবানকে জানিতে হইলে তাঁহার করুণা আবশ্যক।

নামে অরুচি হইলে তাহার প্রতিষেধক ঔষধ নামই এবং সঙ্গে সঙ্গে অধিকতর তীব্র অনুশীলন। বিতর্কাদি পরিত্যাগ করিয়া শ্রদ্ধার সহিত কিছুদিন নাম করিলে জড়বুদ্ধি আপনা হইতেই বিনাশ হইবে এবং হৃদয় প্রীতিও ভক্তিরসের দ্বারা আপ্লুত হইয়া উঠিবে। যতই নামের সেবা করিবে ততই নামে পরমাস্বাদ পাইবে এবং অগ্নি যেমন অনিচ্ছায় স্পর্শ করিলেও দহন করে, তদ্রূপ কেবল কর্ত্তব্যবুদ্ধিতে প্রণোদিত হইয়া নাম করিলেও ক্রমে ক্রমে বিষয়বাসনা বিদগ্ধ হইয়া এবং জাগতিক তাপত্রয় (আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক, আধিদৈবিক) বিনষ্ট হইয়া ভগবানে অনন্যমনতা আসিয়া পড়ে। সরলতা ও উৎসাহের সহিত নামের সাধনা কর, স্থির কর দৈনিক এক হাজার কি পাঁচ হাজার নাম জপ করিবে এবং প্রতিদিন সংখ্যা বৃদ্ধি করিতে থাক, হাতে হাতেই ফল পাইবে। মনোমধ্যে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্পষ্টাক্ষরে নাম চিন্তা করাই বিধেয়। ইহাতে কোন বিধি অবিধি নাই, কালাকাল নাই, সুস্থান কুস্থান নাই, সময় অসময় নাই, শৌচাশৌচ নাই, কেবল প্রেমের সহিত প্রাণ ভরিয়া ডাক, সর্ব্বার্থ লাভ ঘটিবে। শাস্ত্রও বলিতেছেন—

"কি শয়নে কি ভোজনে, কিবা জাগরণে,
অহর্নিশ চিন্ত কৃষ্ণ বলহ বদনে।
ইহা হৈতে সর্ব্বসিদ্ধি হইবে সবার,
সর্ব্বক্ষণ বল ইথে বিধি নাহি আর॥"

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে গুরু প্রদত্ত ইষ্টনাম বা মন্ত্রজপ করিবে; যাহারা দীক্ষালাভ হয় নাই, যে দেব বা দেবীর উপর তাহার শ্রদ্ধা, ভক্তি ও বিশ্বাস জাগ্রত হইয়াছে এবং আত্মসমর্পণের প্রবৃত্তি আসিয়াছে, যে রূপ দেখিলে নয়ন শীতল হয়, মন মোহিত হয়, চিত্ত পরিতৃপ্ত হয়, সেই দেব বা দেবীর নামগ্রহণ করিবে। আর যদি প্রাণে কোনভাবই না জাগিয়া থাকে, তবে শ্রীমন্মহাপ্রভু ঘোষিত কলিযুগের সম্বল শ্রীনাম সর্ব্বদা জপ করিবে :—

"হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে।
হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে॥"

নামের মত সাধুসঙ্গও ভবরোগের মহৌষধ, "ক্ষণমিহ সজ্জনসঙ্গতিরেকা ভবতি ভবার্ণবতরণে নৌকা"। যেমন জলের উপর তৈলবিন্দু পড়িলে উহা সমস্ত জলে ছড়াইয়া পড়ে, তদ্রূপ একত্র শয়ন করিলে, একত্র গমন করলে, একত্র ভোজন করিলে, বা একত্র আলাপ করিলে, এক জনের পাপপুণ্য অপরের শরীরে সংক্রামিত হয়। শাস্ত্রকারগণ বলিয়াছেন :—

"গঙ্গা পাপং শশী তাপং দৈন্যং কল্পতরুর্হরেৎ।
পাপং তাপং তথা দৈন্যং সদ্যঃ সাধু-সমাগমে॥"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মহৎ সঙ্গের অনেকগুণ; সাধুর বাড়ীর কাকাতুয়াও "রাধাকৃষ্ণ" বলে। সাধুর ভিতর দিয়াই ভগবদ্‌শক্তির প্রকাশ পায়; এজন্য সাধুপুরুষদের সেবা একান্ত কর্ত্তব্য; তবে প্রকৃত সাধুর বর্ত্তমানে অভাব, অথবা আমরা সেবোন্মুখ হইতে পারি নাই বলিয়া সাধুর দেখা পাই না; ঋষিরা বলেন, পিপাসা থাকিলে সাধুদর্শন সুলভ হয়, এমন কি স্বয়ং পরমেশ্বর সদ্‌গুরু রূপে দর্শন দিয়া কৃতার্থ করেন। সাধারণতঃ দেখা যায়, সাধুদের ভিতর কেহ প্রতিষ্ঠা, কেহ অর্থ নিয়া ব্যতিব্যস্ত রহিয়াছেন, কিন্তু তা' হইলেও যাঁর ভিতর যতটুকু সত্য ও সদ্‌গুণ রহিয়াছে, তাহা গ্রহণ করা আবশ্যক এবং কাহারো ত্রুটী অনুসন্ধান না করাই সর্ব্বতোভাবে বুদ্ধিমানের কাজ; শরীরে সত্ত্ব, রজঃ ও তমোগুণের ক্রিয়া যতক্ষণ থাকিবে, জীবের ভ্রমপ্রমাদ অনিবার্য্য; তবে সাধুজীবনে কম ও অজ্ঞানীর অধিক, এই যা' প্রভেদ। এতদ্ভিন্ন নিজের ক্ষুদ্রতা উপলব্ধি করিয়া অপরকে প্রতিষ্ঠা দানে সতত উদ্‌গ্রীব থাকা কর্ত্তব্য; স্মরণ রাখিবে, কোন কোন বিষয়ে (যেমন রসানুসন্ধিৎসা, দলবদ্ধতা ইত্যাদি) পদদলিত সামান্য পিঁপড়েও মানুষ হইতে শ্রেষ্ঠ। সাধু পুরুষের লক্ষণ এই যে তাঁহাদের মুখ সর্ব্বদাই প্রসন্ন, চিত্ত আনন্দময় এবং ভোগাসক্তির কোনও চিহ্ন নাই এবং তাঁহাদের সাক্ষাৎমাত্র অপরের মনে ভগবদ্‌ভাবের স্মরণ হয়। শাস্ত্র আরো বলেন:—

"ন প্রহৃষ্যতি চ সম্মানে নাপমানে চ কুপ্যতি।
ন ক্রুদ্ধঃ পরুষং ব্রূয়াদিত্যেতৎ সাধুলক্ষণম্॥"

সাধুদের সম্বন্ধে কেবল বাহ্য কর্ম্মাদির উপর দৃষ্টি করিও না, অন্তরে উপলব্ধি করিবার চেষ্টা করিও; নতুবা অনেক সময় ভ্রমে পতিত হইতে হইবে। যাঁহারা উচ্চশ্রেণীর মহাপুরুষ, তাঁহাদের ব্যক্তিগত বিশেষত্ব,—(personality) পবিত্র দর্শন, বা পবিত্র স্পর্শ আত্মতত্ত্ব জিজ্ঞাসু ভক্তের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপর সূর্য্যের উত্তাপ বা পরশমণির মত কাজ করে, এবং তাঁহারা ইচ্ছা করিলে অন্য জীবের উপর শক্তিসঞ্চার করিতে পারেন। স্বামী বিবেকানন্দ, পরমহংস রামকৃষ্ণদেবের ঈদৃশ কৃপালাভ করিয়াছিলেন বলিয়া প্রকাশ আছে।

উপাসনার সময় শরীর, বাক্য, মন, প্রাণবায়ু ও ইষ্টদেব সংযোগ (unified) করিতে হইবে; একীকরণ না হইলে অথবা সর্ব্বভাবময় ভগবানে সকল ভাবকে মিশাইতে না পারিলে, কাহারও প্রকৃত উপাসনা হয় না। ইহার জন্য দৃঢ় এবং দীর্ঘ অভ্যাস ও অনুশীলন প্রয়োজন। শ্রীগীতা বলিয়াছেন "শনৈঃ শনৈরুপরমেদ্বুদ্ধ্যা ধৃতিগৃহীতয়া," স্বভাব-চঞ্চল অসংযত চিত্তকে ধৈর্য্যানুগত বুদ্ধির দ্বারা ধীরে ধীরে আত্মাতে স্থির করিবে; হট্ করিলে কোন কাজই হইবে না (the slow and steady win the race)। সাধারণতঃ দেখা যায়, বিড়াল প্রভৃতি জন্তু শিকার ধরিবার পূর্ব্বে কিছুক্ষণ চুপ করিয়া থাকিয়া দ্রুতবেগে শিকারের উপর লাফাইয়া পড়ে; ইহার উদ্দেশ্য একাগ্রতার দ্বারা শক্তিসঞ্চয় করা; আমাদেরও প্রার্থনাদির পূর্ব্বে কিয়ৎক্ষণ চক্ষু বুজিয়া বাহ্যজগতের সম্পর্করোধ করিবার জন্য চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। কোন অভিমত বা বাঞ্ছিত সদ্বস্তুর উপর দৃষ্টি স্থির রাখিয়া এ অভ্যাস করিলে শীঘ্র ফললাভ হয়। "সর্ব্বভুতে পরমেশ্বর বিরাজমান" এইরূপ ভাবনা দ্বারা, অথবা পরের সুখে সুখী হওয়া, পরের দুঃখে দুঃখানুভব, পর-পুণ্যে হর্ষলাভ, এবং পরের পাপে উদাসীন থাকা,—এই সদ্গুণগুলি শিক্ষা করিলে, চিত্ত নির্ম্মল হইয়া একাগ্রশক্তিসম্পন্ন হয়। যোগীরা বলেন—পুনঃ পুনঃ প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক সাধ্যানুসারে ধারণ করিয়া পশ্চাৎ ধীরে ধীরে পরিত্যাগ করিলে চিত্ত স্থির হয়। কিন্তু ইষ্টনাম বা ভগবদ্বস্তুর সাহায্যে একাগ্রতা (concentration i. e, unity and equilibrium)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আনাই সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেয়স্কর। মনের চঞ্চলতা কমাইবার জন্য স্তোত্রপাঠও খুব ফলপ্রদ; যদি শাস্ত্রবাক্যে বিশ্বাস রাখিয়া স্তুতিবাক্য গুলির ভাব ও রসে ভাবুক ও রসিক হইয়া উচ্চৈঃস্বরে প্রাত্যহিক যথানিয়মে স্তোত্রাদি পাঠ করা যায়, তাহা হইলে চিত্তের বিক্ষিপ্ততা দূর হয় এবং অভীষ্ট দেবতার প্রতি চিত্ত প্রসারিত হইয়া আশায় ও আনন্দে বুক ভরিয়া উঠে। ভগবান কেবল প্রেম চান; চিত্তকে স্থির করিয়া ভক্তি-পুষ্প দিয়া তাঁহাকে পূজা করিলে অবশ্যই তাঁহাকে পাওয়া যায়। আমার **হৃদয় দেবতা** বলেন,—ঈশ্বর লাভের ইহাই প্রকৃষ্ট উপায়।

নিত্যনৈমিত্তিক কর্ম্ম ও শ্রীনাম কীর্ত্তনাদি দ্বারা যখন চিত্তের মলাদি দূরীভূত হইতে থাকিবে, তখন স্মৃতি ও ধারণা দ্বারা ঈশ্বরভাবকে স্থায়ী করিবার সতত চেষ্টা করিতে হইবে। ভাব স্থির হইবার সঙ্গে সঙ্গে ধ্যেয় বস্তুকে হৃদয়ে বসাইয়া তাহাতেই চিত্তার্পণ করিবে; এরূপে বিষয়-পরিশূন্য বা বৃত্ত্যন্তররহিত করিয়া চঞ্চল চিত্তকে চিন্তামণির চিন্তায় একনিষ্ঠ করার নাম ধ্যান; যথা, "ধ্যায়তীব পৃথিবী"। বিষয়ীলোকের পক্ষে ইহা বড় শক্ত, তবে চেষ্টার অসাধ্য কাজ নাই; কেবল বিবেক চাই, বিশ্বাস চাই, দৃঢ়তা চাই এবং কায়মনোবাক্যে নামের শরণাপন্ন হওয়া চাই; ভগবৎকৃপাও যে অত্যাবশ্যক তাহা পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। ধ্যান নিশ্চলতাসাপেক্ষ বলিয়া যাহাতে কোনরূপ অস্থিরতা না জন্মে এরূপ স্থান ও ক্রিয়ার সহযোগে ধ্যান অভ্যাস করিবে। ধ্যান উপাসনার প্রধান অঙ্গ। ধ্যানের দ্বারা ইন্দ্রিয়াদি সংযত হয়, চিত্ত অন্তর্মুখী হয় এবং এরূপে প্রাণ ও মনের গতি স্থির হইলে, নাম ও রূপের সহিত অবিচ্ছিন্ন সংযোগ উৎপন্ন হইয়া স্মৃতির প্রবাহ ছুটিতে থাকে; এই ধ্রুবাস্মৃতিই সকল সাধনার উদ্দেশ্য। চিত্ত অনুক্ষণ ধ্যাননিমজ্জিত রাখিতে পারিলে, আর যত্ন করিয়া মন্ত্রজপ করা বা শ্রীমূর্ত্তির প্রকাশ প্রয়োজন হয় না; স্বতঃই হৃদয়ে সেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মন্ত্র আবৃত্ত হয় এবং ইষ্টের রূপ জাগ্রত থাকে। এক সাধক বলিয়াছেন—এই শরীর পূর্ণস্বরূপ ঈশ্বরের মন্দির, তাঁহাকে জানিবার ঔৎসুক্যই আরতি, আত্মসমর্পণ নৈবেদ্য, তাঁহার তীব্রস্মৃতিই সচ্চিদানন্দ প্রাপ্তি ;—ইহার পর কোন উপাসনা বা অনুষ্ঠানের প্রয়োজন নাই।

আমার **হৃদয়-দেবতা** বলিয়াছেন, ভগবানকে জানিতে হইলে প্রবল ক্ষুধা চাই। যাহার ক্ষুধা নাই খাদ্যবস্তুর জন্য তাহার ব্যাকুলতা আসিবে কেন ? আধ্যাত্মিক ক্ষুধাবৃদ্ধি করিতে হইলে আমাদের আবশ্যক :—

(১) **ইচ্ছাশক্তির বৃদ্ধি** (Development of Willo Power) :—বাক্য, দেহ ও চিত্তসংযম, আত্মবিশ্বাস, সময়নিষ্ঠতা (punctuality), ভগবন্নির্ভরতা, একাগ্রতা, কর্ত্তব্যপরায়ণতা, সহিষ্ণুতা, শরীর ও মনকে আত্মাবশে রাখা, অভ্যাস ও অধ্যাবসায়ের অনুশীলন, আলস্য ও বৃথাচিন্তা-ত্যাগ। দেহ ও মনের জড়তা না গেলে ঈশ্বরস্মৃতি সম্পূর্ণরূপে জাগ্রত বা স্থায়ী হইতে পারে না ; জড়তা ত্যাগের জন্য তীব্র আকাঙ্ক্ষা ও ক্রিয়া চাই। অবিশ্রান্ত ইষ্টনাম করা ও ধ্যেয় মূর্ত্তিতে চিত্ত সংস্থাপন করাই মুখ্য ক্রিয়া ; ইহার জন্য চেষ্টা ও দৃঢ়তা আবশ্যক।

(২) **উচ্চআদর্শ ও আকাঙ্ক্ষার অনুসরণ** :—আরাধ্য দেবতার স্থিরীকরণ, তৎপ্রতি বিশ্বাস ও নিষ্ঠার জাগরণ, সর্ব্বক্ষণ ভগবদ্‌স্মৃতি, সর্ব্বভূতে ভগবদ্‌দর্শন, সমষ্টিভূত বৃহতের চিন্তা, আনন্দচিন্তা, গুরুসেবা, সাধুদর্শন ও সেবা, অতিথি সেবা, পূজ্য ব্যক্তির পূজা, সর্ব্বত্র সৌহৃদ্যভাব, শাস্ত্রের সম্মান, সাদাসিধা ভাবে থাকিয়া উচ্চ চিন্তায় জীবনযাপন (plain living and high thinking), সত্য (বাঙ্মনঃকায়ানাম্ অকৌটিল্যম্), সৎসাহস, সৎসঙ্গ, সৎকথা, সৎকার্য্য, সরলতা, সদাচার, শিষ্টাচার, সদাহার, ধর্ম্মনিষ্ঠা, যথালাভে সন্তুষ্টি, যাহা না হইলে না হয় (absolute minimum) তদ্দ্বারা দেহরক্ষা ও তদনুযায়ী অন্যান্য কর্ত্তব্য কর্ম্মের ব্যবস্থা।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(৩) **তত্ত্ববিচার** :—আত্মজ্ঞানের প্রসারতা, আত্মতত্ত্ব ও সৃষ্টিতত্ত্ব বিচার, শাস্ত্রগ্রন্থাদি (শ্রীগীতা, শ্রীমদ্ভাগবত, মহাভারত, রামায়ণ, অধ্যাত্ম-রামায়ণ, পাতঞ্জলদর্শন, মনুসংহিতা, উপনিষদ্ প্রভৃতি) পাঠ ও শ্রবণ। সংস্কৃত যথাসম্ভব মূল (original text) পাঠই বিধেয়; অনেক সময় দেখা যায় ধর্ম্মগ্রন্থাদি প্রথম পাঠে কিছুই বোধগম্য হয় না, কিন্তু ইহাতে নিরাশ না হইয়া বারংবার মনোযোগ সহকারে পাঠ করিলে তত্ত্বজ্ঞান জন্মে। শাস্ত্রাদেশগুলি নিঃসন্দেহে গ্রহণ করিবে; "সংশয়াত্মা বিনশ্যতি," সংশয় থাকিলে সিদ্ধিলাভ সম্ভবপর নয়।

(৪) **তীর্থভ্রমণ** :—নানাতীর্থাদি সমাবেশিত পুণ্যভূমি ভারতবর্ষকে কর্ম্মভূমি বলা হয়; কেননা এস্থানে আত্মানুসন্ধানতৎপর বহু বহু সাধকগণ যৌগিককৌশল ও কঠোরতপস্যাদির দ্বারা সচ্চিদানন্দ লাভ করিয়াছেন। যদিও সাধক রামপ্রসাদ গাহিয়াছেন, "তীর্থ গমন মিথ্যাভ্রমণ, মন উচাটন করো না রে"; তবুও সাধনজীবনের আরম্ভে শ্রদ্ধাযুক্ত হইয়া সংযতচিত্তে তীর্থভ্রমণ হিতকর। যতদিন "যাঁহা যাঁহা নেত্র পড়ে, তাঁহা কৃষ্ণ স্ফুরে" এই ভাব না জাগিবে, ততদিন অনন্ত ঐশ্বর্য্যপূর্ণ ভগবানকে নানা তীর্থে বৈচিত্র্য-ময় দৃশ্যাদির ভিতর নানা ভাবে অনুভব বা আস্বাদন করা আবশ্যক। এতদ্ভিন্ন সাধকগণের তীব্র উচ্ছ্বাসগুলি তীর্থাদির জলবায়ুমাটীর সহিত মিশ্রিত রহিয়াছে বলিয়া, এস্থান সমূহের মহিমা অপার; এখানে বসিয়া যদি কেউ একবার ভাবের রাগিণীতে "কোথায় আমার দয়াল হরি?" বলিয়া হৃদয়তন্ত্রীতে ঝঙ্কার দিতে পারে, তবে তাহার আত্মবোধ অচিরকালে উদ্বুদ্ধ হইবে, বিচিত্র কি? আবহাওয়া পরিবর্ত্তন (change) বা বহু-দর্শিতালাভের (experience) কারণে হরিদ্বার, বিন্ধ্যাচল, কাশীধাম, বিলাসপুর, রামেশ্বর, পুরী, বৈদ্যনাথ প্রভৃতি তীর্থস্থান ভ্রমণের জন্য সাধারণের যে এক আকাঙ্ক্ষা জন্মিয়া থাকে, তাহাতে যদি একটু আধ্যাত্মিক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভাব সংযোগ করিতে পারা যায়, তাহা হইলেও অনেক সময় আত্মোন্নতির সাহায্য হয়।

(৫) **দৈনিক প্রার্থনা ও উপাসনা** :—দেবদেবীর দর্শন, গুণকীর্ত্তন, স্তুতি, স্তোত্রপাঠ, পর্ব্বদিনে উৎসবাদি, দাস্যভাবে আত্মনিবেদন, সর্ব্বসঙ্কল্প ও সর্ব্বকর্ম্ম শ্রীভগবানে অর্পণ, ইষ্টনামের সঙ্গ, জপ ও ধ্যান। প্রাত্যহিক উপাসনার যাহাতে কোনরূপ ব্যত্যয় না ঘটে তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে এবং অবসর পাইলেই উপাসনার সময় বৃদ্ধি করিবে। অসুস্থাবস্থায়, "আতুরে নিয়মোনাস্তি" এ সহজ বিধির অনুসরণ না করিয়া, যথাসাধ্য নিয়ম রক্ষা করিবে।

ব্রাহ্মমুহূর্ত্ত (চারিদণ্ড রাত্রি থাকিতেই দিনচর্য্যার আরম্ভ, এই চারিদণ্ডের প্রথম দুইদণ্ড ব্রাহ্মমুহূর্ত্ত), মধ্যাহ্ন ও সন্ধ্যা (সূর্য্যাস্তের সঙ্গে সঙ্গে) প্রার্থনা ও উপাসনার প্রশস্ত সময়। শাস্ত্র বলেন, "দিবারাত্রির সন্ধিদ্বয়ে যখন প্রকৃতি স্থিরভাব ধারণ করে, তখন একান্তে ইষ্টদেবকে নিয়া বসিবে"; ইহার জন্য একই সময়, একই স্থান ও আসনাদি নির্দ্দিষ্ট রাখা কর্ত্তব্য। উপাসনায় বসিবার পূর্ব্বে হাতের কাজ ও উপস্থিত চিন্তাদি শেষ করিয়া বসিবে। মনস্থির না হইলেও কর্ত্তব্যবুদ্ধিতে ঔষধ খাওয়ার মত প্রত্যহ যথাসময়ে যথাবিহিতরূপে উপাসনাদি অনুষ্ঠান করিতে হইবে। এখন হইলেই হইল নতুবা আর কখনো হইবে না (now or never),—একথাটি সর্ব্বদা স্মরণ রাখিবে। এইরূপ দৃঢ়তা থাকিলেই কৃতকার্য্য হইতে পারিবে এবং দীর্ঘ অভ্যাস স্বভাবে পরিণত হইলে মনুষ্যজীবন সার্থক হইবে। সর্ব্বদা ঐকান্তিকতায় যত্নবান হইবে; মনে রাখিবে, শ্রীভগবানকে আহ্বান করিয়া আনিয়া মনকে অন্যত্র নিয়োগ করা বড় অসরলতার কথা। যেখানে মন পবিত্র বোধ হয় সেরূপ স্থানে, নির্জ্জনে, যাহার যে ভাবে বসিলে সুখকর বোধ হয়, সে আসনে, অপ্রমত্ত হৃদয়ে ও অনলস

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভাবে বসিয়া, মস্তক, গ্রীবা, মেরুদণ্ড ও পৃষ্ঠদেশ সোজা রাখিয়া শ্রীভগবানে মনঃসংযোগ করিবে; সর্ব্বাঙ্গ বস্ত্রাচ্ছাদিত করিয়া বসিবে, কারণ প্রতি লোমকূপ দিয়াও বহির্জগতের সঙ্গে সম্পর্ক হইতে পারে। তৎপর জ্ঞান-দাতা গুরুদেব, সিদ্ধিদাতা গণেশ, জগতের প্রবৃত্তি-নিবৃত্তির কারণ সূর্য্যদেব এবং অন্যান্য দেবদেবীকে ও সমগ্র বিশ্বসংসারকে নমস্কার করিবে। "আপনি প্রসন্ন হউন ও জগতের মঙ্গল বিধান করুন",—এ বাক্যে ইষ্টদেব বা দেবীর চরণযুগলের উপর অবনত মস্তকে প্রণাম করিবে; সম্ভব হইলে বাহুদ্বয়, পাদদ্বয়, জানুদ্বয়, বক্ষঃস্থল ও মস্তক ভূমিতে পাতিয়া এই অষ্ট অবয়ব, মন, দৃষ্টি ও বাক্য দ্বারা প্রণাম করিবে। স্তোত্রাদি পাঠ ও অন্যান্য নিত্যকর্ম্মাদি শ্রদ্ধার সহিত সম্পন্ন করিবে। ধূপধূনা, প্রদীপ, শুভশঙ্খধ্বনি প্রভৃতিদ্বারা সন্ধ্যাবন্দনার শ্রীবর্দ্ধন করিবে।

নিত্যকর্ম্মাদির পর একান্তমনে ইষ্টদেবতার রূপগুণাদি চিন্তা করিবে। তাঁহার পাদদ্বয় অথবা সহাস্য বদন অথবা ইষ্টমন্ত্র হৃদয়ে প্রস্ফুটিত কমল মধ্যে সূর্য্যমণ্ডলের জ্যোতির ভিতর বসাইয়া একদৃষ্টে ধ্যান করবে। যতক্ষণ মন স্থির থাকে ততক্ষণ এইরূপে চিন্তা করিবে; ইষ্টদেবতাকে যত জ্যোতির্ম্ময় করিতে পারিবে, অন্তঃকরণ সে অনুপাতে আলোকিত হইতে থাকিবে। এখানে বলা আবশ্যক, প্রথমতঃ উপাস্য দেবতার স্থূলরূপের চিন্তা করিবে, ঐ স্থূলরূপে চিত্তস্থির হইলে পরে সূক্ষ্মরূপ চিন্তা করিবে; এ ভাবে অগ্রসর হইলে সময়ে নিরাবলম্বনেও চিত্ত অবস্থান করিতে পারিবে। ধ্যানের সময় বাড়াইবার চেষ্টা করিবে এবং মনে রাখিবে, "ধ্যান করবে বনে, মনে আর কোণে", অর্থাৎ ঈশ্বরপূজায় যত নির্জ্জন ও নিঃসঙ্গ হওয়া যায় ততই ভাল; কেননা অদ্বিতীয় বস্তুকে লাভ করিতে হইলে, একাকী হইতেই হইবে। রাত্রি, অথবা যে কোন সময়, বিষয়কর্ম্ম হইতে সম্পূর্ণরূপে স্বাধীন (free) থাকিতে পার, তাহা ধ্যানের জন্য নির্দিষ্ট রাখিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধারণতঃ দেখা যায়, প্রার্থনা বা উপাসনায় বসিলে নানারূপ ভাবের অত্যাচারে উৎপীড়িত হইতে হয়; এরূপ ভাবাসক্তি বা ভোগাসক্তি জড় ও চেতনের অনাদিসৃষ্ট ব্যবহারিক মিলনের অপরিহার্য্য পরিণাম। এ অবস্থায় অসহিষ্ণু বা হতাশ না হইয়া দৃঢ়তার সহিত যথাবিধি কর্ত্তব্য করিতে থাক, তোমার লক্ষ্য স্থির রাখ, ভগবদ্ উদ্দেশ্যে কাতরপ্রাণে ডাকিতে থাক; এবং সকলই মঙ্গলময়ের শুভইচ্ছা মনে করিয়া অভাব অভিযোগ তাঁহার নিকট নিবেদন কর, তাহা হইলে ক্রমে ক্রমে ভাব-বিদ্রোহ প্রশমিত হইয়া যাইবে।

দিবারাত্রি কার্য্যে ও চিন্তায়, এমন কি ঘুমে এপাশ ওপাশ ফিরিতেও ইষ্টদেবতাকে স্মরণ রাখিবে এবং তাঁহার নামজপ ও রূপচিন্তা অভ্যাস করিবে; ঘড়ির টক্‌টক্ শব্দের মত ইষ্টনাম যেন হৃদয়ে সর্ব্বক্ষণ ধ্বনিত হইতেছে এরূপ ধারণা করিবে। ভগবান সর্ব্বজীবের আত্মারূপে অবস্থিতি করিতেছেন জানিয়া আলাপে ব্যবহারে মানুষের শরীরের প্রতি মনোযোগী না হইয়া তাহার চৈতন্যসত্তায় দৃষ্টি রাখিবে এবং সকল বস্তুতে ঐ প্রকার দর্শন অভ্যাস করিবে।

সমস্ত কর্য্যেই আত্মসমর্পণের ভাবটি বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে, কেননা যতক্ষণ "অহং" অভিমান প্রবল থাকিবে, যতক্ষণ তুমি ভগবানের অখণ্ডসত্তায় আপনাকে ডুবাইয়া দিতে পার নাই, ততক্ষণ এমন কোন কৌশল নাই, এমন কোন উপায় নাই, যদ্দ্বারা তোমার ভব-যন্ত্রনা বা দুর্জ্জয় মোহাদি সম্যক্‌রূপে দূরীভূত হইতে পারে। যখন বিন্দু বিন্দু করিয়া, তিল তিল করিয়া প্রতিনিমেষেই জীবন ক্ষয় হইয়া চলিয়াছে, তখন যাঁর সব, তাঁহাকে সর্ব্বস্ব সমর্পণ করিয়া আত্ম-উৎসর্গের দ্বারা নিশ্চিন্ত হইতে আপত্তি কি? শাস্ত্র বলিয়াছেন, "ন বাসুদেবভক্তানামশুভং বিদ্যতে ক্বচিৎ" অর্থাৎ ভগবৎপরায়ণ ব্যক্তির সর্ব্বত্রই মঙ্গল। পরমেশ্বরের ইচ্ছার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ন্যায়, তদ্‌ভক্তের আনন্দময় ইচ্ছাই জগতে প্রকাশ হইতেছে। ভগবান্ সকলের নিয়ন্তা, এ বিশ্বাস স্থির রাখিয়া, আমার বলিয়া যা' কিছু মনে হয়, সেই সমুদয় তাঁহার, ইহা কৃতনিশ্চয় করিয়া, শরণাগতদীনার্ত্ত ভাবে তাঁহার শ্রীচরণে সমর্পণ করিয়া, যাবতীয় কার্য্য "শ্রীভগবানের ইচ্ছা" এই বলিয়া আরম্ভ ও শেষ করিবে। তোমার কর্ম্মজীবনের এরূপ ব্যবস্থায় দেখিতে পাইবে সংসারব্যাপার ও ঈশ্বরকার্য্য সুচারুরূপে সম্পাদন হইতেছে, এবং জন্ম-মৃত্যুর, সুখ-দুঃখের, জয়-পরাজয়ের ও পাপ-পুণ্যের অলঙ্ঘনীয় ঘাতপ্রতিঘাত তোমাকে আর বিশেষভাবে উদ্বেলিত করিতে পারিতেছে না; কারণ তখন বোধ হইবে ভগবানের এ অনন্তলীলায় তুমি একটি নিমিত্ত বা যন্ত্র মাত্র।

শ্রীগীতা তাই বলিয়াছেন :—

"ঈশ্বরঃ সর্ব্বভূতানাং হৃদ্দেশেঽর্জ্জুন তিষ্ঠতি।
ভ্রাময়ন্ সর্ব্বভূতানি যন্ত্রারূঢ়ানি মায়য়া ॥" ১৮।৬১

দৈনিক কর্ত্তব্যকার্য্যাদির ভিতর (daily routine of life), ভগবদ্‌চিন্তাকেও সামিল করিয়া নিবে এবং সাংসারিক কর্ম্মের জন্য যতটুকু প্রয়োজন, ততটুকু নিয়োগ করিয়া অবশিষ্ট সময় ভগবানে চিত্তনিবিষ্ট রাখিবে; বিষয়কর্ম্মের ভিতরও নাম ও রূপ চিন্তায় বিরত হইবে না। একপ্রকার রসাস্বাদনে প্রাণ বহুক্ষণ পরিতৃপ্ত বা স্থির থাকে না বলিয়া ঈশ্বরোপসনায় বিভিন্ন ভাবের কর্ম্মের দ্বারা, যথা জপ, ধ্যান, শাস্ত্রালাপ, ধর্ম্মসঙ্গীত, সাধুসঙ্গ, পাঠশ্রবণ, কীর্ত্তন ইত্যাদিতে নিজেকে ব্যাপৃত রাখিতে চেষ্টা করিবে।

শাস্ত্র বলিতেছেন :—

"জপাচ্ছ্রান্তঃ পুনর্ধ্যায়েদ্ধ্যানাচ্ছ্রান্তঃ পুনর্জপেৎ।
জপধ্যানপরিশ্রান্ত আত্মানঞ্চ বিচারয়েৎ ॥"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সকল ধর্ম্মেই উপবাসের ব্যবস্থা রহিয়াছে। পর্ব্বাদি দিনে এবং যখন যখন দেহ আয়াসী হইতে চায় ও চিত্ত প্রমাদগ্রস্ত বা অসংযমী হয়, উপবাস গ্রহণ করিবে; শরীর এবং মন সাধনক্ষম ও শক্তিসম্পন্ন করিবার জন্য উপবাস একটী প্রধান ব্রত। উপবাসসময়ে যথাসাধ্য ঈশ্বরকার্য্যে নিযুক্ত থাকিবে। নিরম্বু উপবাস সহ্য না হইলে জল, দুগ্ধ বা ফল প্রভৃতি খুব অল্পপরিমাণে গ্রহণ করা যাইতে পারে; উপবাস-ভঙ্গের সময়ও আহারের মাত্রা কম হওয়া আবশ্যক।

যার যে ইষ্টদেব বা দেবী, সে তাহার নিজ ইষ্টরূপে অন্যান্য দেবদেবীকেও দর্শন ও চিন্তা করিবে। পরমতত্ত্ব এক ভিন্ন দুই নহেন, মনে রাখিয়া একনিষ্ঠার জন্য গুরুনির্দ্ধারিত মন্ত্রের উপর সর্ব্বতোভাবে দৃঢ়চিত্ত হওয়া আবশ্যক।

শাস্ত্রে দেখা যায়—

"শ্রীনাথে জানকীনাথে চাভেদে পরমাত্মনি,
তথাপি মম সর্ব্বস্বোরামঃ কমললোচনঃ।"

ভক্ত তুলসীদাসও রামের সেবক ছিলেন; তিনি বৃন্দাবন ধামে এক মন্দিরে শ্রীকৃষ্ণমূর্ত্তি দর্শন করিয়া বলিয়াছিলেন, "তুলসী মস্তক তব নমেঁ, ধনুষ বাণ লেও হাত," তুলসী তখনই মস্তক অবনত করিবে, যখন শ্রীরামের মত হাতে ধনুর্ব্বাণ লইবে। ভক্তের ভাবের এমনি জোর, ভগবানের এমন মহিমা, সাধক তুলসীদাস মন্দিরস্থ সেই বেদির উপর মুরলীধর শ্রীকৃষ্ণের পরিবর্ত্তে ধনুর্ব্বাণধারী শ্রীরামচন্দ্রের দর্শন পাইয়াছিলেন।

(৬) **আত্মপরীক্ষা :**—উপরোক্ত বিষয়গুলি যে সকল সময় সম্যক্ প্রকারে আমরা অনুধাবন করিতে পারিব এমন নয়; তবে ক্রমে ক্রমে যথাসাধ্য চেষ্টা করা আবশ্যক। অনেক সময় ইহাও দেখা যাইবে যে, কোন কোন বিষয়ে মনোগত ভাবকে কার্য্যের দ্বারা প্রকাশ করা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিষয়জগতে যুক্তিযুক্ত বা সম্ভবপর নয়; এমতাবস্থায় নিরপেক্ষ বিচারের দ্বারা মীমাংসায় পৌছিবে, এবং কার্য্যের পরিবর্তে চিত্তে সে সে সদ্বৃত্তির পোষণ ও বৃদ্ধি করিবার সঙ্কল্প করিবে। সকল সময় মনে মুখে এক রাখাই বিধেয়; তবে অসমর্থপক্ষে কার্য্য (action) যেরূপ হউক না কেন, অভিপ্রায় বা উদ্দেশ্য (motive) বিশুদ্ধ রাখিবে। তারপর, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র স্বার্থ বা দুর্ব্বলতাগুলি আমাদের অনেক কাজে প্রতিবন্ধক জন্মায়; চিত্তকে তখন কড়া শাসনের দ্বারা আত্মবশে আনয়ন পূর্ব্বক মনুষ্যত্বের পরিচয় দিতে হইবে; এরূপ ক্ষেত্রে "পারিবনা" কথাটাকে কদাচ প্রশ্রয় দিবে না এবং শরীরের শক্তি অপেক্ষা মনের শক্তির উপর বিশেষ নির্ভর করিবে।

প্রত্যহ একবার নির্জ্জনে বসিয়া আত্মপরীক্ষা করিবে এবং কোথায় কি ভাবে তোমার সংশোধন দরকার, তাহা নির্দ্ধারণ করিবে। কোন বিরুদ্ধভাব যথা, অস্থিরতা, রাগ, অহঙ্কার, দুঃখ, হিংসা, পরপ্রতারণা ইত্যাদি উদিত হইয়া চিত্তবিক্ষেপ উপস্থিত করিলে, অনুসন্ধান ও পরীক্ষার (trace and analysis) দ্বারা তাহার আদি কারণে (source) উপনীত হইবে এবং বিচার ও বিবেকের সাহায্যে অসত্যের মূলোৎপাটন করিয়া সত্যে প্রতিষ্ঠিত হইবার চেষ্টা করিবে। যখন যেখানে পতন হইতেছে দেখ, সেইখানেই দ্বিগুণ উৎসাহে প্রবল ইচ্ছাশক্তির দ্বারা ইষ্টনামের আশ্রয় নিবে এবং মনকে বলিবে, "উত্তিষ্ঠত জাগ্রত", উঠ, মোহনিদ্রা ত্যাগ কর; এবং ভগবানের নিকট কাতরে শক্তি প্রার্থনা করিয়া বলিবে :—

"অয়ি নন্দতনুজ কিঙ্করং পতিতং মাং বিষমে ভবাম্বুধৌ।
কৃপয়া তব পাদপঙ্কজ-স্থিতধূলিসদৃশং বিচিন্তয়" ॥

হে পতিতপাবন! তোমার শরণাগত ভৃত্য আমি সংসার সাগরে পড়িয়া বড় ক্লেশ পাইতেছি। হে দীনশরণ! কৃপাপূর্ব্বক তোমার চরণধূলিরূপে আমাকে আশ্রয় দান কর। তাঁহাকে একমনে প্রীতিপূর্ব্বক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভজনা করিলে তিনি স্বয়ংই সাধকের জ্ঞানালোক বিকাশ করিয়া সৎপথে পরিচালিত করিবেন বলিয়া শ্রীগীতাতে শ্রীমুখে প্রতিশ্রুতি দিয়াছেন :—

"আমি সর্ব্ব-প্রবর্ত্তক, জগতের উৎপত্তি-নিদান,
বিবেকী জানিয়া ইহা ভজে মোরে হয়ে শ্রদ্ধাবান।
মচ্চিত্ত, মদ্গত প্রাণ, মোর কথা ক'হি পরস্পর,
আমারি প্রসঙ্গে পা'ন সন্তোষ, আনন্দ নিরন্তর।
সেই মদর্পিত মন, আমারি পূজায় প্রেমবান,—
তাঁরা যেন পা'ন মোরে প্রদানি এহেন শুদ্ধজ্ঞান।" ১০।৮-১০

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপসংহার

নানাকারণে বর্ত্তমানকাল ধর্ম্মসাধনার অনুকূল নয়; এজন্য এইপথ অবলম্বন করিতে হইলে অতিশয় কর্ত্তব্যনিষ্ঠ, অধ্যবসায়ী ও বিচারবান্ হওয়া আবশ্যক। ভবসাগরের ছয় তরঙ্গের,—ক্ষুধা, পিপাসা, শোক, মোহ, জরা ও মৃত্যুর,—ঘাতপ্রতিঘাতে আমাদের দেহরূপ তরী প্রতিনিমেষেই নিমজ্জমান অবস্থায় কোনমতে ভাসিয়া চলিয়াছে; তদুপরি পরাধীনতায়, পরমুখাপেক্ষিতায়, পরানুকরণে, পরপদলেহনে, পরিবৃত্তি-গ্রহণে, পরধর্ম্মানুসরণে আমাদের চিত্তবৃত্তি নিতান্ত জীর্ণশীর্ণ ও দীনহীন হইয়া পড়িয়াছে। আমরা শুধু স্বকীয় ইন্দ্রিয়াদির অধীন এমন নয়, জগতের সব কিছুই যেন আমাদের স্বাধীনতার বিরুদ্ধে অবিরত সংগ্রাম করিতেছে। ইহার কারণ আর কিছুই নয়, প্রাচীন ভারতের নিজস্ব আত্মতত্ত্ব ও আত্মবিচার আমরা অজ্ঞান ও অন্ধকারের অতল খাতে বিসর্জ্জন দিয়াছি এবং তদ্বিনিময়ে পাশ্চাত্যের অন্তঃসারবিহীন জড়বাদ অবলম্বন করিয়া আপাতমধুর এবং পরিণামবিরস অর্থ ও প্রতিষ্ঠাকে মনুষ্যজীবনের পূর্ণচরিতার্থতা জ্ঞানে জড়াইয়া ধরিয়াছি। কিন্তু দেখিতেছি ইহার ফলে সন্তোষ বা আনন্দ কাহারো নাই; আকাঙ্খার তৃপ্তি নাই, গৃহদারাপুত্র বা অতুল ঐশ্বর্য্যের ভিতরও কিসের অভাব, কিসের হাহুতাশ, যেন মানুষকে প্রতিনিয়ত নিপীড়িত করিতেছে; কেহই বিষয়ভোগে সম্পূর্ণ সুস্থ ও সুখী হইতে পারিতেছে না,অথচ বিষয়াসক্তিও ত্যাগ করিতে সক্ষম নয়। এই দুরভিগম্য সংসার-সমস্যার সুষ্ঠুরূপে সমাধান করিতে হইলে, নির্ম্মল স্বভাব চেতন আত্মাকে জড়বর্গের বন্ধন হইতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মুক্ত করিয়া স্ব-ভাবে স্থাপন করিতে চাহিলে এবং সর্ব্বভাবে স্বাধীন হইয়া আত্মারাম হইবার বাঞ্ছা করিলে, দৃঢ় প্রত্যয় সহকারে শাস্ত্রবিধানোচিত কর্ত্তব্যকার্য্যাদির অনুষ্ঠানতৎপর হইয়া সাধুজনের সাহায্যে শ্রীভগবানের অভয়চরণারবিন্দ প্রকৃষ্টরূপে বরণপূর্ব্বক কর্ম্মক্ষেত্রে অগ্রসর হও; তাহা হইলে অমৃতের সন্নিধানে আসিয়া শুষ্কপ্রাণ রসার্দ্র হইবে, ধর্ম্মজীবন গঠিত হইবে, ত্রিতাপজালা নির্ব্বাপিত হইবে, এবং ভাব-অভাবের হাত হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিয়া চিরশান্তির অধিকারী হইবে। সকল শাস্ত্রের সমন্বয় মহাপুরাণ শ্রীমদ্ভাগবত বলিয়াছেন,— পরমকরুণাময়, পরমোদার, পরমপূজ্য, পরমপিতা, পরমেশ্বরের পরমানন্দপূর্ণ পরমপদ আশ্রয় করিলে দুস্তর ভবসাগর অনায়াসে অতিক্রম করা যায়।

"সমাশ্রিতা যে পদপল্লবপ্লবং, মহৎপদং পুণ্যযশোমুরারেঃ।
ভবাম্বুধির্ব্বৎসপদং পরং পদং, পদং পদং যদ্ বিপদাং
ন তেষাম্॥"

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ॥ ওঁ নমো নারায়ণায়॥

শ্রীশ্রীলক্ষ্মীপূর্ণিমা

১৩৩২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

'বিপুল বিশ্বের এই বিরাট স্বরূপ,
উদার, উদ্‌গ্রীব নেত্রে কর অধ্যয়ন।
শ্রান্তিতন্দ্রাহীন দেহে কর্ম্মে অকাতর,
সাধনা, সেবার ব্রত করহ গ্রহণ।'

এই গ্রন্থের ভাব, ভাষা, শাস্ত্র
ও মহাজনবাণী হইতে গৃহীত।
সাধু-চরণ-রেণু প্রার্থী—
৺জ্যোতিশ্চন্দ্র রায়

মুদ্রাকর—শ্রীরামকৃষ্ণ ভট্টাচার্য্য
প্রভু প্রেস
৩০, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi